

Ergayn Kalkaalanimo

loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada
iyo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga



Koorsa Tababar

*loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaalayaasha
Daryeelka Guriga ee Gobolka Washington*

Luulyo 2019



Transforming lives



Mashruuca Buuggaan layliska ah iyo muuqaalkan waa dadaal wada jir ah oo ay isugu tageen Waaxda Adeegaha Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington (DSHS) Maamulka Nafooyinka Koriinka iyo Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Gaboobida.

Waxaan doonaynaa in aynu uga mahad celino dadkaan iyo wakaaladaha soo socda caawimaada ay nagu caawiyeen:

Jo Lynn Abernathy, Madeline Alexander, Elaine Blum R.N.D., Bonnie Brian- Caldwell, Nancy Carter M.D., Colleen Erskine, Karen Fogarty R.N., Terry Gammage R.N., Saif Hakim, Joe Honda, Agnes Hubble R.N., Jacquie Luck, Paula Meyer R.N., Leann Riley, Catherine Rucker, Alice Santolla R.N.

Guryaha Qoyska Qofka weyn ee Gobolka Washington

Farmashiyaha Daawada Laga gato

Hawl-gabida Rochester Chalet

Qaybta Nafooyinka Koritaanka, DSHS

NOR ALFA

Nolosha La caawiyay ee West Woods

Kulliyada Bulshada Koonfurta Puget Sound

Ururka Washington ee Guryaha iyo Adeegaha la siiyo Dadka Waaweyn

Waaxda Caafimaadka ee Washington

Guddiga Hubinta Tayada Daryeelka Kalkaalanimada ee Gobolka Washington

Guddiga Farmashiga ee Gobolka Washington

Guddiga Daryeelka Deegaanka ee Gobolka Washington

Iyo dhammaan dadka kale ee muraajacada ku sameeyay kuwaas oo kaqayb qaatay mashruuca Buuggaan layliska ah iyo muuqaalka.

Tusmada Buugga

Bilaabida

Horudhac	1
Horudhaca iyo Ujeeddooyinka Koorsada.....	1
Buuxinta Shuruudaha.....	2
Dulmarka iyo Fiirmada guud ee Casharka	3
Hab-socodka Casharka.....	4
Calaamadaha iyo Sumadaha Casharka.....	5
Nasteexoooyinka lagu Guuleysto	6

Casharka 1-aad

Sharciga Ergayga Kalkaalanimada iyo Doorkaaga aad ku leedahay Ergaynta.....	7
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada	7
Maxaa laga wadaa Ergayga Kalkaalanimada	8
Shanta Shardi ama Xaalad ee Ergayga Kalkaalanimada	8
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Macamiilka	15
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)	15
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Caawiyaha Kalkaalanimada / Kaaliyaha Daryeelka Guriga.....	17
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Maamulaha Kiiska	18
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Horjoogaha Wakaalada.....	19
Doorarka iyo Mas'uuliyadaha: Qofka Loo shaqeeyo/Maamulaha.....	19
Liiska Warbixinta Xiriirada Ergayga Kalkaalanimada	20
Khulaasada Casharka.....	21
Tababarka Leyliska	24
Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta	26

Casharka 2-aad

Daryeelka Macamiilka iyo Nidaamyada Jirka	29
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada	29
Muuqaalka Guud ee Macamiilka	30
Nidaamyada Waaweyn ee Jirka.....	32
Nidaamka Wadnaha iyo Dhiig Mareenka.....	33
Nidaamka Neefsashada.....	35
Nidaamka Maqaarka Kore ee Jirka	36
Daryeelka Maqaarka	37
Dhaawacyada Cadaadiska	39
Baab'a' ku dhaca Maqaarka.....	40
Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo	41
Nidaamka Dheef-shiidka.....	43
Nidaamka Qanjidhka Hormoonada Soo Saara	45
Macluumaad Dheeraad ah oo ku saabsan Cudurka Sonkoroowga	46
Nidaamka Dareemayaasha.....	48
Nidaamka Muruqyada.....	50
Nidaamka Dareemaha	52
Dib-u eegista Casharka.....	53
Tababarka Leyliska	56
Furaha Jawaabta ee Samaynta Leyliska.....	58

Casharka 3-aad

Maareynta Daawada	63
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada	63
Aasaasiyaadka Daawada.....	64
Waddooyinka loo maro Maareynta Daawada	68
Baakadaynta iyo Calaamadaynta Daawada	70
Caawimaada Daawada iyo Maaraynta Daawada	71
Shanta Sax ee Maareynta Daawada	72
Habka Maareynta Daawada	73
Waxa Lasameeyo Marka ay soo Korarto Xaalad Gaar ah	76
Keydinta iyo Tuurida Daawada	77
Khulaasada Casharka.....	78
Tababarka Leyliska	82
Furaha Jawaabaha Samaynta Leyliska	84

Casharka 4-aad

Daaweynta	87
Guudmarka iyo Ujeeddooyinka Barashada	87
Dhibcaha Dhegta Lagu Shubo	88
Dhibcaha Indhaha Lagu Shubo ama Boomaatooyinka.....	89
Dhibcaha Sanka Lagu Shubo ama Waxyaabaha Sanka Lagu Buufiyo.....	91
Daaweynta Neefsashada Afka Ah	92
Qalabka Dabada La Geliyo ama Kareemka	93
Qalabka Xubinka Taranka Dumarka La Geliyo ama Kareemka	94
Bedelida Faashada Aan-Nadiifka Ahayn.....	96
Baaritaanka Lagu Sameeyo Qalabka Glucometer	98
Quudinta Caloosha	99
Daryeelka Tuubada Ostomy.....	102
Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista	104

Imtixaanka Tababarka

Dulmarka Imtixaanka Tababarka Koorsada	106
Imtixaanka Tababarka Koorsada.....	107
Furaha Jawaabta Imtixaanka Tababarka Koorsada	112

Liiska Ereyada	119
-----------------------------	-----

Qalabka Shaqada	127
------------------------------	-----

Xiriirada Ergayga Kalkaalanimada
Liiska Magacyada Caafimaadka Lasoo Gaabiyay
Maareynta Dhibcaha Dhegta Lagu Shubo
Maareynta Dhibcaha Indhaha Lagu Shubo ama Boomaatooyinka
Maareynta Dhibcaha Sanka Lagu Shubo ama Waxyaabaha Sanka Lagu Buufiyo
Maareynta Daaweynta Neefsashada Afka Ah
Maareynta Qalabka Dabada La Geliyo ama Kareemka
Maareynta Qalabka Xubinka Taranka Dumarka La Geliyo ama Kareemka
Bedelida Faashada Aan-Nadiifka ahayn
Baaritaanka Lagu sameeyo Qalabka Glucometer
Quudinta Caloosha
Daryeelka Tuubada Ostomy
Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Horudhac

Kusoo dhow *Ergayga Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga*. Koorsadaan waxaa loogu talogalay in ay kugu caawiso in aad u diyaar garoowdid aqbalida hawlaha ergayga-kalkaalanimada.

Tababarkaaga wuxuu u dhacayaa labbo tallaabo. Waxaad ku:

- Baran doontaa koorsadaan aasaasiyaadka ergaynta, sida loo maareeyo daawada, iyo sida loo qabto qaar kamid ah nidaamka hawlaha daryeelka caafimaadka gaarka ah.
- Ka qaadan doontaa tababarka macamiilka-xadidan ee-goobta Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), midkaas oo ku saabsan waxyaboo xadidan oo ah sida daryel loo siiyo qofka macamiilka ah.

Horudhaca
iyo ujeeddooyinka
koorsada

Ujeeddooyinka Koorsada Tababarka

Koorsadaan waxay ku bari doontaa:

- Waxa uu sharcigu uga baahanyahay Ergayga Kalkaalanimada.
- Doorkaaga sida ahaanshahaaga Caawiyaha Kalkaalinta iyo Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga ee hawsha ergaynta.
- Muhiimada uu leeyahay doorkaaga ku saabsan daryeelka macamiilka sida ahaanshahaaga shariig ama qayb kamid ah Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- Aasaasiyaadka ku saabsan sida loo maareeyo daawada.
- Aqoonta caafimaad ahaan aad u baahnaan doontid si aad u qabatid hawlaha ama daaweynta qaarkooda.
- Sifooyinka aad u baahnaan doontid si aad u bixisid daryel macamiil wax ku ool ah.

Xarun Tababar oo ay la socoto Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Waxaad qaadan doontaa hagid ama barid gaar ah oo ku saabsan ergaynta midaas oo uu ku siiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaana loogu talogalay qofkasta oo macamiil ah. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku bari doonaa macluumaad muhiim ah oo ku saabsan macamiil kasta, hawlaha gaarka ah ee qofkale loo wareejiyo, iyo sida saxda ah ee loo qabto hawl kasta.

Tababarka aad ka qaadanaysid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waa qaybta ugu muhiimsan ee hawshaan. Hagidaan ama baridaan waxay dhici doontaa markasta oo aad ka qaadatid hawl adiga laguugu wareejiyay dhinaca Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) sidoo kale wuxuu qimayku samayn doonaa kartidaada aad ku qabanaysid hawsha laguugu wareejiyay.

Ergayntan *Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga: Koorsada Tababarka* waxaa loogu talogalay daryel bixiyayaasha Gobolka Washington midkaas oo:

- Ku shaqeeya gudaha, ama ka shaqayn doona gudaha, meelaha daryeelka muddada-dheer ee kusalaysan-bulshada, sida loogu qeexay bogga 14.
- Ay yihiin Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga hadda shahaado haysta (HCAs) ama Caawiyayaal Kalkaalanimo-Shahaado haysta (NA-Cs) ama Caawiyayaal Kalkaalanimo-Diiwaangashan (NA-Rs) ama waxay qaadan doonaan mid kamid ah shahaadooyinkan kahor inta aysan aqbalin hawlaha lagu wareejiyay.
- Wuxuu aqbali doonaa oona qaban doonaa hawlaha looga wareejiyay dhinaca Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Yay khasab tahay
in uu qaato
koorsadaan?

Qalabka lagu siiyay

Kahor inta aadan bilaabin tababarka, fadlan hubso in aad haysatid qalabkaan soo socda. Marka aad isku qortid koorsada, waxaad helaysaa buugga leylishka midkaas oo uu la socdo linkiga muuqaalka ama fidhiyoowga tababarka.

Buugga leylishka Ardayga

Buugga leylishka Ardayga waa mid aad iska leedahay hayso. Wuxaan ku qoran:

- Casharada Tababarka 1 illaa 4
- Imtixaanka Leyliska (Casharka 5)
- Liiska Ereyada
- Liiska warbixinta iyo Qalabka Shaqada

Muuqaalada Tababarka ah

Muuqaalada tababarka ah waxay la socdaan buugga leylishka. Waxaad raaci doontaa linkiga si aad u daawatid muuqaaladan wax barida ah marka sidaas lagu amro.

Qalabka iyo xogaga ay khasab tahay in lagu siiyo

Intaas waxaa sii dheer, waxaad u baahnaan doontaa:

- Meel degan oo aad ku shaqaysid, meeshaan oo aan cidna kugu carqaladayanayn
- In aad gashid internetka
- Qalin qori ama qalin biire, iyo qalin aad wax ku calaamadaysid
- Warqad banaan (midaas oo aad ku qortid fikradahaaga iyo su'aalahaaga)

U dhammaynta si guul ah koorsadaan tababarka ah

Dhammaynta koorsadaan way ka duwantahay sidii adiga oo fasal ku jira oo macalin wax ku barayo. Qaybtan waxay kugu caawinaysaa in aad diyaar noqotid si aad koorsada ugu dhammaysid si guul ah. Fadlan akhri qaybtan oo dhan kahor inta aadan bilaabin inta ka harsan koorsada.

Si aad ugu dhammaysid koorsada si guul ah, waxaad u baahnaan doontaa in aad samaysid kuwaan soo socda kadib marka aad dhammaysid koorsadan:

- Ugu baastid imtixaanka koorsada darajo ah 80% ama ka fiican.
- Ugu laabatid Qiimeyntaada Ardayga Iskuduuhaha Tababarka.
- U gaysid Buuggaaga leylishka, ee ay la socdaan leylyisada laga shaqeeyay, Iskuduuhaha Tababarka si uu ugu sameeyo dib-u eegis.

Casharada waxaa loogu talgalay in lagu hubsado in aad si buuxda ugu diyaar garoowday in aad ku baastid imtixaanka koorsada. Haddii aad shaqaysid cashar kasta, ka jawaab su'aalaha leylishka ah, kadibna ka shaqee Imtixaanka Leyliska ku qoran Casharka 5, waxaadna diyaar u noqon doontaa in aad qaadatid Imtixaanka Koorsada.

Nidaamka Casharka

Dulmarka casharka

Koorsadaan tababarka ah waxaa loo qaybiyay shan cashar:

Casharka 1-aad – Sharciga Ergaynta (wareejinta hawsha) Kalkaalanimada iyo Doorkaaga aad ku leedahay Ergaynta

Casharka 2-aad – Daryeelka Macamiilka iyo Nidaamyada Jirka

Casharka 3-aad – Maareynta Daawada

Casharka 4-aad – Daaweynta

Casharka 5-aad – Khulaasada Koorsada iyo Imtixaanka Leyliska

Sharciga Ergaynta (wareejinta hawsha) Kalkaalanimada iyo Doorkaaga aad ku leedahay Ergaynta

**Casharka 1-aad
Fiirmada guud**

Casharkan wuxuu dulmarayaa dhammaan aasaasiyaadka Ergaynta Kalkaalanimada wuxuuna kaaga jawaabayaa su'alaha asalka "qofka, waxa, halka, goorta, sababta, iyo sida". Waxaad baran doontaa:

- Waxa laga wado ergaynta kalkaalanimada iyo qofka ku lug leh?
- Sabab loo isticmaalayo ergaynta kalkaalanimada?
- Halkee ka dhacaysaa ergaynta?
- Qofkee hawsha igu wareejin kara qofkeena igu wareejin karin?
- Goormeen aqbali karaa hawsha la igu wareejiyay?
- Maxay yihii noocyada hawlaha la igu wareejin karo?
- Maxay yihii waxyaabaha aanan la igu wareejin karin?
- Muxuu yahay doorkayga maxaana mas'uul ka ahay?
- Sidee u dhacaysaa hawsha ergaynta ama wareejinta?

Daryeelka Macamiilka iyo Nidaamyada Jirka

**Casharka 2aad
Fiirmada guud**

Casharkan, waxaynu ku sheegi doonaa xiriirkaaga aad la leedahay macaamiishaada. Waxaynu ka hadli doonaa muuqaalka caadiga ah ee macamiilka si uu kuugu caawiyo in aad u diyaar garoowdid qaar kamid ah duruufaha ay dhici karto in aad la kulantid.

Waxaad baran doontaa waxa ku saabsan nidaamyada waaweyn ee jirka, saameynta gaboo bida midaas oo dhici karta, iyo qaar kamid ah cudurada guud. Macluumaadkan wuxuu noqon doonaa aasaaska aynu ku dul dhisi doono marka aynu ka hadlayno Maareynta Daawada ee ku qoran Casharka 3-aad iyo Daaweynta ku qoran Casharka 4-aad.

Aqoontaan asalka ah waxay kugu caawin doontaa in aad u qabatid hawlaha laguugu wareejiyay si kalsooni ah una siisid daryeel guud oo heer sare ah macaamiishaada.

Maareynta Daawada

**Casharka 3aad
Fiirmada guud**

Adigu waxaad leedahay door aad muhiim u ah marka aad u maareynaysid ama siinaysid daawada macaamiishaada. Waxaad noqon doontaa qofka ugu muhiimsan ee oggaanaya dhinacyada waxyeelada ay daawadu leedahay oona qaadanaya tallaabo xili hore haddii aad aragtid in ay daawadu samaynayo waxyeelooyin. Sidoo kale waxaad u baahnaan doontaa in aad oggaatid waxa la samaynayo haddii uusan macamiilkaagu qaadanin daawada ama haddii aad aragtid wax khalad ah.

Casharka 4aad
Fiiimada guud

Daaweynta

Casharkan, waxaad baran doontaa qaababka lagu taliyo ee loo qabto daaweynta guud midaas oo ay dhici karto in adiga laguugu wareejiyo, sida bedelida faashada aan-nadiifka ahayn, baaritaanka glucometer, iyo quudinta caloosha.

Waxaad leedahay door aad muhiim u ah oo ku saabsan aqoonsashada dhibaatooyinka ka dhallan kara cudurada kaladuwani iyo in aad u sheegtid arinta ku dhacday macaamiishaada Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Casharka 5aad
Fiiimada guud

Imtixaanka Leyliska

Casharka u dambeeya, waxaad dib-u eegis ku samayn doontaa wax walba oo aad ku baratay koorsada si aad ugu diyaar garoowdid Imtixaankaaga Koorsada ee ugu Dambeeya. Wuxaan qaadan doontaa imtixaanka leyliska si aad u noqotid qof yaqaana qaabka imtixaanka iyo mowduucyada.

Marka aad dhammaysid imtixaanka leyliska, waxaad si fican ugu diyaar garoobaysaa sidii aad guul uga keeni lahayd Imtixaanka Koorsada ee ug Dambeeya.

Hab-socodka Casharka

Waxaad si wada jir ah u isticmaali doontaa linkiyada Muuqaalka Waxbarida iyo Buugga leyliska ee cashar kasta. Cashar kasta, waxaad:

Akhrin doontaa casharka ku qoran Buugga leyliska Ardayga. Buugga leyliska wuxuu:

- Kuu sheegaya ujeeddooyinka casharka.
- Mowduuca, kuu sharxaya fikradaha, wuxuuna ku siinaya tusalooyin.
- Khulaasad ku samayn doontaa wixii aad akhrisay.
- Ka jawaabi doontaa qaar kamid ah su'aalaha inta baddan la weydiyo.

Dib-u eegis ku samayn doontaa tusalooyina su'aalooyinka imtixaanka suurtagalka ah in aad ku aragtid imtixaanka ugu dambeeya.

Daawan doontaa casharka ku duuban muuqaalka. Muuqaalka wuxuu:

- Dib-u eegis ku samayn doonaa wixii aad kusoo baratay Buugga leyliska.
- Kuu sharxi doonaa nidaamka hab-socodka hawsha.
- Ka hadli doonaa arimaha imaan kara marka aad ku dabakhdid wixii aad soo baratay shaqada, wuxuuna ku tusi doonaa waxa la daawanayo.
- Kuu soo bandhigi doonaa xaalado ay dhici karto in aad kula kulantid meesha shaqada wuxuuna ka hadli doonaa sida ugu wanaagsan ee loo maareeyo ama loola tacaalo.

Dib-u eegis ku samayn doontaa casharka ku qoran Buugga leyliska.

- Haddii aad qabtid su'aalooyin kadib marka aad daawatid muuqaalka, waxaad dib ugu noqon kartaa oona dib-u eegis ku samayn kartaa qaytaasi meesha ay Buugga leyliska ugu qorantahay. Sidoo kale waxaad fikrad ka qaadan kartaa su'aasha si aad u weydiisid macalinka.

Hadlayaasha

Qaybaha muuqaalka waa qaybaha aadka ugu muhiimsan tababarkan. Wuxaad arki doontaa Caawiyaha Kalkaalinta iyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) oo si wada jir ah uga wada hadlaya arimaha ugu baddan ee aad kula kulmi kartid meesha shaqada. Wada hadaladaan waxay kugu caawinayaan in aad ka fikirtid waxyaabaha ku saabsan su'aalaha aad u baahnaan kartid in aad weydiisid Kalkaaliyahaaga ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Calaamadaha iyo Sumadaha Casharka

Buugga leyiska wuxuu isticmaalaya calaamado iyo sumado kugu caawinaya in aad si fudud ugu dhex gudubtid tababarka. Halkan waxaa ku qoran liis ku saabsan calaamadaha la isticmaalay.

Calaamada/Sumada	Macnaha
	Jooji Jooji akhriska Buugga leyiska ama daawashada Muuqaalka halkan marka aad marayo.
	Buugga leyiska Akhri qaybta xigta ee Buugga leyiska.
	Muuqaalka Daawo qaybta xigta ee muuqaalka.
	Looga baahanyahay Sharciga Waxa halkan ku qoran waxaa si toos ah looga soo qaatay qaanuuunada ama shariyada xiriirka la leh Ergaynta Kalkaalanima.
	Hab-socodka Hab-socod tallaabo-tallaabo ah midkaas oo aad raaci doontid si aad u dhammaysid hawl gaar ah. Inbaddan oo kamid ah nidaam hab-socodka hawsha waxay ugu jiri doonaan sida liis warbixineed oo kale midkaas oo aad u isticmaali kartid shaqada si uu kuu caawiyo.
	Nasteexada Guusha Tallo ku aadan in hab-socodka laga dhigo mid fudud ama in la bixiyo daryeel macamiil wanaagsan.
	Weydiiso Caawimaad Midkaan waa mowduuca ama arinta ay khasabka kugu tahay in aad kala hadashid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
	Ereyga Muhiimka ah Marka la isticmaalo markii ugu horaysay ereyo cusub kuwaas oo ay khasab tahay in aad xusaasatid, waa laguu qeexi doona. Ereyada Muhiimka ah sidoo kale waxay ku qoranyihiin Liiska ereyada.
	Soo sheegid Marka aad u baahatid in aad wax usoo sheegtid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), horjoogahaaga, maamulahaaga kiiska, ama dhakhtarka macamiilk.

Nasteexooyinka Guusha

- Akhri marka hore qaybta Buugga leyliska kadibna ka daawo muuqaalka isla qaybta. Haddii aad weli qabtid su'aalooyin kadib marka aad daawatay muuqaalka, gadaal u noqo kadibna dib-u eegis ku samee qaybtaasi ku qoran Buugga leyliska illaa aad si fican uga fahantid.
- Haddii aad la kulantid erey aadan fahmaynin, ka fiiri **Liiska erezada** ee ku qoran gadaasha Buugga leyliska.
- Waad joogsan kartaa kadibna dib-u eegis ku samee muuqaalka si aad u xoojisid fahankaaga.
- Wakhti u qabso si aad u dhammaysid cashar kasta marka aanan jirin waxyaabo baddan oo ku carqaladeeya.
- Intiiba aad usii gudbaysid tooska cashar kasta, qoro fikradaha Buugga leyliska kadibna calaamadee fikradaha muhiimka ah. Midaan waxay kugu caawin kartaa in aad xusuusatid inbaddan oo macluumaad ah.
- Qor wax kasta oo su'aalooyin ah oo aad qabtid kadib cashar kasta.
- Haddii su'aalooyinkaaga loogu jawaabin Buugga leyliska ama muuqaalka, weydii Iskuduuhaha Tababarka.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyliska.



Daawo Qaybta Muuqaalka si aad **U biloowdid**. Raac linkigan si aad u gashid bogga internetka ee DSHS. Hoos u jiid si aad u aragtid Asalka Ergaynta Kalkaalanimada ee ku yaala hoosta khaanada Koorsada. Ku dhufo dusha luuqada aad jeceshahay. Dooro nooca muuqaalka aad jeceshahay in aad daawatid. www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-available.

Sharciga Ergayga Kalkaalanimada yo Doorkaaga aad ku leedahay Ergaynta

Dulmarid iyo
firmo guud

Casharkan wuxuu dulmarayaa dhammaan aasaasiyaadka Ergaynta Kalkaalanimada, wuxuuna kaaga jawaabayaa su'alaha asalka qofka, waxa, halka, goorta, sababta, iyo sida. Waxaad baran doontaa:

- **Waxa** ay tahay Ergaynta Kalkaalanimada iyo qofka ku lug leh?
- **Halka** uu ka dhacayo ergaynta?
- **Qofka** hawsha igu wareejin kara, iyo qofka aanan igu wareejin karin?
- **Goormeen** aqbali karaa hawsha la igu wareejiyay?
- **Waxa** ay yihiin noocyada hawsha lagu wareejinayo Kalkaalayaasha Daryeelka Guriga shahaadaysan, Caawiyayaasha Kalkaalanimada-Shahaadada haysta iyo Caawiyayaasha Kalkaalanimada-Diiwaangashan?
- **Waxa** aanan la igu wareejin karin?
- **Waxa** uu yahay doorkayga iyo waxa aan mas'uulka ka ahay?
- **Sababta** loo isticmaalayo ergaynta kalkaalanimada?
- **Sida** uu u dhacayo hab-socodka ergaynta?

Marka aad dhammadhsid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

**Ujeeddooyinka
waxbarashada**

- Qeexdid ergaynta kalkaalanimada.
- Qortid meelooyinka gaarka ah halkas oo aad ku shaqayn kartid kuna qaadan kartid ergaynta kalkaalanimada hoosta sharciga.
- Qortid hawlaha gaarka ah kuwaas oo aanan laguugu wareejin karin hoosta sharciga.
- Sharaxdid waxa aad u baahantahay in aad samaysid si aad ugu qalantid in aad aqbashid hawsha ergaynta.
- Sharaxdid qofka ku lug leh ergaynta kalkaalanimada iyo waxa uu yahay doorka qofkasta oo hawsha ku lug leh.
- Sharaxdid xuquuqdaada iyo mas'uuliyadahaaga ku saabsan ergaynta.
- Go'aamisid hab-socodka xiriirka lagu isticmaalayo meesha aad ku shaqaysid.

Ergaynta waxaa laga wadaa in la siiyo ama lagu wareejiyo mas'uuliyada ama hawsha qofkale.

Qeexida Ergaynta: Shanta Shardi ama Xaalad ee loogu talogalay Ergaynta Kalkaalanimada

Maxaa laga wadaa
Ergaynta Kalkaalanimada?

Ergaynta Kalkaalanimada macnaheedu waxay tahay in **Kalkaaliye rukhsadaysan oo Diiwaangashan (RN)** u wareejiyo qabashada hawl **gaar ah oo la siiyo qof macamiil ah** midaas oo lagu wareejiyo Caawiye Kalkaalanimo u qalmoama **Kalkaaliye Daryeel Guri** ku shaqeeya gudaha bulshada iyo/ama meel guri ah.

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) oona rukhsada haysta midkaas oo hawsha kugu wareejinaya ayaa mas'uul ka ah laguna xisaabtamayaa daryeelka kalkaalanimada la siiyo macamiilkha.

In aad aqbashid hawsha laguugu wareejiyay macnaheedu waxay tahay in aad:

- Doonaysid in aad qabatid tallaabo gaar ah oo lagu daryelo macamiilkha adiga oo matalaya booska Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- In lagaa siiyay hagid cad oo gaar ah dhinaca Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee hawsha kugu wareejinaya midaas oo ku saabsan waxa la samaynayo iyo goorta la samaynayo.
- Aaminsantahay in aad u qaban kartid hawsha si sax ah oona ammaan ah.

Qaunuunka Washington ee Dib-u eegista lagu sameeyay (RCW) 18.88A.210, RCW 18.88A.230 iyo RCW 18.79.260 (sharciga).

Qaunuunka Maamulka Washington (WAC) 246-840-910 tooska 246-840-970, WAC 246-841-405 (sharciyada).

Xaaladaha
Shanta Ah

Waxaa jirta shan shuruud ama xaalad oo ergaynta kalkaalanimada ah:

1. Kalkaaliye Diiwaangashan **oo Rukhsadaysan** midkaas oo wareejiya hawsha la qabanayo.
2. Hawsha waa la wareejin karaa. Waxaa jira afar hawlood **oo mamnuuc ah** kuwaas **oo aanan** la wareejin karin.
3. Wareejintu waa in ay noqotaa **hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil**.
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaalanimada Shahaadada haysta ee u qalma, Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga** ayaa aqbali kara wareejinta hawsha.
5. Wareejinta hawsha kaliya waxay ka dhici kartaa afarmeelood **oo bulshada ah**.

Midkasta oo kamid ah wareejintan hawsha ah waa in ay noqotaa meesha loogu talogalay wareejinta si ay u ahaato mid waafaqsan sharciga.

Maxaa laga
wadaa Kaaliyaha
Daryeelka Guriga?

XUSUUSNOOW: “Kaaliyaha daryeelka guriga” “Home care aide” waxaa laga wadaa shaqaale daryeel muddo-dheer ah midkaas oo shahaado uga qaatay sida ahaanshihiisa kaaliye daryeel guri dhinaca waaxda caafimaadka. [RCW 74.39A.009(14) iyo RCW 18.88B.010(3).] Fadlan xusuusnoow in daryeel bixiyayaasha aysan nafsadoodu ugu yeerin in ay yihiin “Kaaliyaha daryeelka guriga” “home care aide” aan ka ahayn haddii ay shahaado ka qaateen dhinaca waaxda caafimaadka. Tixraac kasta oo buuggaan kusoo aroora midkaas loo celiyo dhinaca “Kaaliyaha daryeelka guriga” “home care aide” waxaa loola jeedaa in daryeel bixiyaha uu yahay mid shahaado qaatay.

**Xaalada 1
Qofkee
wareejin kara?**

Xaalada 1 – Kalkaaliyaha Diiwaangashan ee Rukhsadysan (RN)

Kaliya Kalkaaliyaha Diiwaangashan ee Rukhsadysan (RN) ee jooga Gobolka Washington, midkaas oo ah Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) mas'uulka ah macamiilka aad la shaqaysid, ayaa adiga hawsha kugu wareejin kara.

Haddaba, waa kuma qofka aanan hawsha kugu wareejin karin?

Maamulaha xarunta, haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)
Horjoogahaaga ama qofka madaxa kuu ah, haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Kalkaaliyaha Wax qabadka Rukhsadysan (LPN)

Kalkaaliye Daryeel Caafimaad Guriga ah, haddii uusan ahayn Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Qofkale oo ah Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) midkaas oo aanan ahayn mid qaadaya mas'uuliyada macamiilka

**Xaalada 2
Waxa la wareejin
karo?**



Xaalada 2 – Hawlo Gaar Ah

Kuwaan soo socda waa tusaalooyin ku saabsan noocyada hawlaha adiga laguugu wareejin karo:

Maareynta daawooyinka.

Bedelida faashada aan-nadiifka ahayn.

Qalabka Kaadi Saarista ayada oo la isticmaalayo qalab nadiif ah.

Daryeelka tuubada Ostomy ee ah xaalad wanaagsan oo caafimaad leh.

Ilaalita guluukooska dhiiga.

Quudinta caloosha ee ah xaalad wanaagsan oo caafimaad leh.

Waxaynu uga hadli doonaa si faah-faahsan midkasta oo kamid ah arimaha kor lagu sheegay casharada dambe ee koorsadan.

Si aad u oggaatid qeexitaanada ereyada, fadlan fiiri Liiska ereyada.

**Waxa aan
aniga la igu
wareejin karin?**

Hawlahaan soo socda **ma ahan** kuwo adiga laguugu wareejin karo:

Irbid durid, oo aan ahayn mida insuliinta

Hawlaha nadaafada

Hagaajnta khadadka dhexda ah

Waxkasta oo u baahan xukun ama talo kalkaalanimo

**Xaalada 3aad
Maxay tahay
baaxada
wareejintu?**

Xaalada 3aad – Hawl Gaar ah oo la siiyo Hal Macamiil

Wareejintu waxay ku egtahay hawsha gaarka ah midaas oo la siiyo kaliya hal macamiil. Midaan waxaa si fiican loogu sharxayaa tusaale. Aynu dhahno in Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kugu wareejiyo maareynta dhibcooyinka dhegta lagu shubo midaas oo lagu shubayo Mary Jones. Wareejintan waxay ku saabsantahay maareynta kaliya dhibcooyinka dhegta, midaas oo loogu talogalay hal macamiil, Mary Jones.

Hawl gaar ah - Mary sidoo kale waxay u baahantahay bedelida faashada midaas oo u sababtay cadaadis boog lugteeda ah. Waloow aad mas'uul ka tahay dhibcooyinka dhegta lagu shubo ee loogu talogalay Mary, adigu laguuma oggola in aad samaysid bedelida faashada illaa uu Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu sameeyo wareejin gooni ah oo la socota hagid ama tilmaamooyin buuxa oo ku saabsan sida looga bedelo faashada Mary.

Hal macamiil – Arthur Rodriguez waa mid kamid ah macaamiishaada. Sidoo kale wuxuu u baahanyahya isla dhibcooyinka dhegta lagu shubo kuwaas oo aad u maareysid ama siisid Mary Jones. Waloow aad mas'uul ka tahay dhibcooyinka dhegta lagu shubo ee loogu talogalay Mary, adigu laguuma oggola in aad maareysid ama ku shubtid dhibcooyinka dhegta Arthur. Waxaaad mas'uul ka noqon doontaa maareynta dhibcooyinka dhegta ee lagu shubo Arthur kaliya haddii Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu kugu wareejiyo hawshaasi ayada oo ay la socoto hagid ama tilmaamooyin buuxa oo loogu talogalay daryeelka Arthur.

**Xaalada 4aad
Goormeen Aqbali
karaa hawsha la
igu wareejiyay?**

Xaalada 4aad – Caawiye Kalkaalanimo U qalma ama Kalkaaliye Daryeel Guri

Aad ayay muhiim u tahay in la fahamo **goorta** aad aqbali karto hawsha laguuu wareejiyay. Waxaa jira afar shuruudo oo ay khasab kugu tahay in aad kasoo baxdid ama buuxisid kahor inta aadan aqbalin hawsha laguugu wareejiyay. Waxaa khasab kugu ah:

1. In aad ahaatid qof rukhsadaysan oo:
 - i. **Kaaliye Daryeel Guri ah** (HCA); ama
 - ii. **Caawiyaha Kalkaalanima Shahaadysan** (NA-C); ama
 - iii. Haddii laga reebo shahaadada kaaliyaha daryeelka guriga ee ah hoosta WAC 246-980-070, noqotid **Caawiyaha Kalkaalanima Rukhsadysan** (NA-R) **kadibna kasoo baxdid asalka kartida ee tababarka aasaaska ah**, aan ka ahayn haddii sideed-iyo labaatanka saacadood ee dib-u eegista lagu sameeyo aasaasiyaadka **daryeelka hore loo buuxiyay ama loo dhammeeyay**; ama
 - iv. Haddii ergaynta loo baahanyahay in la fuliyo qorshe daryeel shahaadada kaaliyaha daryeelka guriga xili hore ah ayaa la heli karaa, noqotid **caawiyeh kalkaalanimo rukhsadysan** (NA-R) **oona buuxisid ama kasoo baxdid asalka kartida ee tababarka aasaasiga ah**.
2. Buuxisid ama dhammadysid *Ergaynta Kalkaalanima loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanima iyo Kalkaalaayaasha Daryeelka Guriga* fasal iyo tababar ku saabsan hawl gaar ah ee loogu talogalay macamiil gaar ah.
3. Aad doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee laguugu wareejinayo.
4. Tustid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kartidaada aad ugu qabanaysid hawsha gaarka ah si sax ah ayada oo aan jirin horjooge toos ah.

**Xaalada 4-aad
Qaybta 1-aad:
Rukhsada HCA**

Si aad u codsatid in aad noqtid Kaaliye Daryeel Guriga shahaadaysan (HCA), waxaa khasab kugu ah in aad dharmaysid barnaamijka tababarka laga oggolaaday dhinaca Waaxda Adeegaha Caafimaadka iyo Bulshada ee Gobolka Washington, ka codsatid Waaxda Caafimaadka shahaado, uguna baastid si guul ah imtixaanka Prometric-ga ah. Shahaadooyinku waa in loo cusboonaysiyyaa si sannadle ah.

U dir nuqlu ku saabsan shahaadada dhammaynta 75-saacadood ee laga qaataj barnaamijka tababarka, Shahaadada Barnaamijak Tababarka, Codsiga loogu talogalay Shahaadada ahaanshaha Kaaliye Daryeel Guri (DOH 675-002 [Rev. 7/16]), lacagta codsiga iyo lacagta Imtixaanka Prometric-ga ah dhinaca:

Department of Health
Home Care Aide Credentialing
P. O. Box 1099
Olympia, WA 98507-1099

Wixii ku saabsan macluumaadka khuseeya hab-socodka codsiga iyo shahaadada, kala xiriir Waaxda Caafimaadka (DOH) halkan:

Mareegtada Waaxda Caafimaadka (DOH)

*[http://www.doh.wa.gov/LicensesPermitsandCertificates/ProfessionsNewReneworUpdate/
HomeCareAide](http://www.doh.wa.gov/LicensesPermitsandCertificates/ProfessionsNewReneworUpdate/HomeCareAide)*

Shahaadada Kaaliyaha Daryeelka Guriga (360) 236-2700

Si aad u codsatid in aad noqtid Caawiye Kalkaalanimo Shahaadaysan (NA-C), waxaa khasab kugu ah in aad dharmaysid barnaamijka tababarka laga oggolaaday dhinaca Guddiga Hubsashada Tayada Daryeelka Kalkaalanimo ee Gobolka Washington kadibna si guul ah ugu baastid imtixaanka OBRA ee shahaadada lagu qaato. Shahaadooyinku waa in loo cusboonaysiyyaa si sannadle ah.

**Xaalada 4-aad
Qaybta 1-aad:
Rukhsada NA-C**

U dir Shahaadada Barnaamijka Tababarka, Codsiga loogu talogalay Shahaadada sida ahaanshahaaga Caawiye Kalkaalanimo (DOH 667-029 [Rev. 9/16]), iyo lacagta codsiga dhinaca:

Washington State Nursing Commission
P.O. Box 1099
Olympia, WA 98507-1099

Wixii ku saabsan macluumaadka khuseeya hab-socodka codsiga iyo shahaadada, kala xiriir Waaxda Caafimaadka (DOH) halkan:

Mareegtada Waaxda Caafimaadka (DOH)

*[http://www.doh.wa.gov/LicensesPermitsandCertificates/ProfessionsNewReneworUpdate/
NursingAssistant](http://www.doh.wa.gov/LicensesPermitsandCertificates/ProfessionsNewReneworUpdate/NursingAssistant)*

Adeega Macamiilka ee Waaxda Caafimaadka (DOH) (360) 236-4700

**Xaalada 4-aad
Qaybta 1-aad:
Rukhsada NA-R**

Si aad isku diiwaangelisid sida ahaanshahaaga **Caawiyaha Kalkaalanimada Diiwaangashan (NA-R)**, waxaa khasab kugu ah in aad dhammadysid tababarka AYDHISKA/HIV ee Waaxda Caafimaadka.* Marka aad qaadatid tababarka AYDHISKA/HIV, dhammee **Codsiga loogu talogalay Diiwaangelinta ah sida ahaanshahaaga Caawiye Kalkaalanimo** (DOH 667-025[Rev. 9/16]) kadibna boosto ugu dir lacagta codsiga iyo shahaadadaada AYDHISKA/HIV dhinaca Guddiga Kalkaalanimada Gobolka Washington (cinwaanka kore). Shahaadooyinku waa in loo cusboonaysiyya si sannadle ah.

**Caddeyn ku saabsan dhammaynta koorsada tababarka aasaasiga ah ee Maamulka Daryeelka Caafimaadka (HCA) ayaa buuxin doonta shuruuda loogu talogalay shahaadada AYDHISKA/HIV.*

**Xaalada 4-aad
Qaybta 1-aad:
Rukhsad ka
baxsan gobolka**

Haddii magacaaga lagu qoro diiwaan gobol kale, waxaad u qalan kartaa Ayidaada Dowlad Goboleedka in aad ahaatid Caawiye Kalkaalanimo Shahaadysan. U dir codsiga oo buuxa **Ee loogu talogalay Shahaadada ah in aad ka ahaatid Caawiye Kalkaalanimo dhinaca Ayidaada Dowlad Goboleedka** (DOH 667-039 [Rev. 9/16]), iyo xaqijin ah in aad ku qorantahay diiwaan gobol kale ah cinwaanka kore.

**Xaalada 4-aad
Qaybta 2-aad:
Shuruudaha
Waxbarashada**

Haddii aad tahay...	Waxaa khasab kugu ah in aad si guul ah u dhammadysid...
HCA	Ergaynta Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga*
NA-C	Ergaynta Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga*
NA-R	Tababarka Aasaasiga ah (tababarka aasaasiga ah ee ay aqbashay DSHS) IYO Ergaynta Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga*
NA-R U shaqaynaya Wakaalad Nolosha La caawiyay	Tababarka aasaasiga ah ee DDA (tababar 40-saacadood) IYO Ergaynta Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga*
NA-R xanaano waalid oo hore oo la siiyo macamiilka hadda qaadanaya ergaynta kalkaalanimada	Tababarka PRIDE (43-saacadood) Loo wareejin karin ergayn macamiil kale. Haddii aad ku shaqaysid guri xanaano, dhammee Tababarka Aasaaska Daryeel bixiyaha (CCT) iyo Jihaynta 3-saacadood iyo Tababarka Gargaarka Koowaad. IYO Ergaynta Kalkaalanimada ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada iyo Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga*

*Haddii laguugu wareejinayo hawsha irbid durida daawada insuliinta ah, sidoo kale waxaa khasab kugu ah in aad si guul ah u dhammadysid Wareejinta Kalkaaliyaha ee loogu talogalay Caawiyayaasha Kalkaalanimada: Si Khaas ah Diirada Loo saaro tababarka Sonkorowga.

Loogu talogalay daryeel bixiyayaasha ka shaqeeyaa barnaamijka shahaadada DDA, wareejinta kalkaalanimada kaliya waxay dhacaysaa kadib marka la dhammeeyo tababarka adeega-gudaha ah ee loo baahanyahay iyo tababarka asalka ah ee DDA. Shaqaalahu ku shaqeeyaa adeegaha nolosha la caawiyay ee shahaado ka haysta dhinaca DDA waxay qaataan tababarka aasaaska ah.

Dukumeentiyada

Waxaa khasab kugu ah inaad diyaar u noqotid in aad u muujisid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) in aad dhimmaysay ama kasoo baxday shuruudaha kor ku qoran. Waxaa khasab kugu ah inaad diyaar u noqotid in aad u bandhigtiid Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN):

- Dukumeentiga rukhsadaada Waaxda Caafimaadka (shahaadada HCA, shahaadada NA-C ama diiwaangelinta NA-R).
- Kaliya NA-R: sidoo kale waxaa khasab ku ah in aad bixisid Shahaadadaada Dhammaynta Tababarka Aasaasiga ah ee HCA AMA awoodahaaga aasaasiga ah ee ku saabsan shahaadada tababarka ee DDA.
- Shahaadadaada Wareejinta Kalkaalanimada ee Dhammaynta tababarka Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga iyo Caawiyayaasha Kalkaalanimada. (Waxaad qaadan doontaa Shahaadadaada Dhammaynta tababarka Wareejinta Kalkaalanimada kadib marka aad ku baastid imtixaanka u dambeeyaa).

Rabitaan ah inaad hawsha Qabatid

Shuruuda seddexaad ee Xaalada 4aad waxay tahay in aad doonaysid in aad qabatid hawsha la wareejiyay.

Haddii aadan aaminsanayn in aad ku ficutahay in aad qabatid hawsha ama aad aaminsantahay in ammaanka macamiilka uu khatar ku suganyahay, waxaa khasab kugu ah in aadan qabanin hawsha. Bedelkeeda, u sheeg wel-welkaaga Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), maamulaha kiiska, iyo/ama qofka aad u shaqaysid ama horjoogaha. Ma jiro qof kugu khasbi kara in aad qabatid hawl aadan aaminsanayn in aad ku ficutahay in aad qabatid.

Xaalada 4-aad Qaybta 3-aad: Doonista in la qabto

Haddii aad ku shaqaysid xarun, iska hubso in aad sheegtid nidaamka hawsha wareejinta kalkaalanimada iyo shuruudaha xiriirka la leh booskaaga wakhtiga shaqaalaynta. Guud ahaan, marka aad aqbashid booska Kaaliyaha Daryeelka Guriga/Caawiyaha Kalkaalanimada ee ay ku jirto wareejinta, waxaad sheegaysaa in aad doonaysid in aad qabatid hawlaha laguugu wareejiyo kuwaas oo ah sida qayb kamid ah mas'uuliyadahaaga shaqada.

Xirfadaha lagu Qabanayo

Qaybta u dambaysa ee Xaalada 4aad waxay tahay in aad leedahay **xirfadaha lagu qabto** hawsha laguugu wareejiyay. Kahor inta aan hawsha laguugu wareejinin, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waa inuu hubsado in aad hawsha qaban kartid kaligaaga caawimaad la'aan.

Xaalada 4-aad Qaybta 4-aad: Xirfadaha hawsha lagu qabto

Markasta oo hawl la wareejinayo, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku siin doonaa hagid ama tilmaamooyin qoran, oo xadidan oo ku saabsan sida loo qabto hawsha. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa kadibna kugu tababaraya sida loo qabto hawsha, wuxuuna hubsanayaa in aad qaban kartid.

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kaliya wuxuu hawsha kugu wareejinayaa marka asaga ama ayada ku qanco in aad hawsha u qaban kartid si sax ah oona ammaan ah.

Xaalada 5-aad Goobaha bulshada

Xaalada 5aad – Goobaha Bulshada

Ergaynta kalkaalanimada waxay ku dhacaysaa afar goob bulsho:

1. Barnaamijyo deegaan bulsho shahaadysan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka.
2. Guryaha qoyska dadka waaweyn ee rukhsadysan.
3. Xarumo nolosha la caawiyay ee rukhsadysan.
4. Guriga macamiilka.

Fikrado dheeraad ah

Halkan waxaa ku qoran fikrado dheeraad ah oo ku saabsan ergaynta kalkaalanimada kuwaas oo ku caawin doono.

- Xusuusnoow, wareejinta kaliya waxay khuseysaa hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil. Haddii laguugu wareejiyo hawl la siiyo hal macamiil, Mary Jones, uma qaban kartid hawlo baddan Mary ayada oo aan jirin wareejino dheeraad ah oo kugu wareejiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Si lamid ah, adigu uma qaban kartid hawsha laguugu wareejiyay inaad u samaysid Mary macamiil kale.
- Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waa in uu dib qiimayn ugu sameeyo macamiilka una horjoogo wareejinta 90 maalmood kasta.
- Macamiilka, ama wakiilkha sharchiyeed ee macamiilka, waa in uu oggaado in hawsha adiga laguugu wareejiyay, ay khasabtahay inaad uggolaatid, oona bixisid oggolaansho qoran.
- Wareejintu waa in ay noqotaa mid qoraal ah.
- Wareejintu waa heshiis seddex-geesood ah oo u dhaxeeya Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), macamiilka, iyo adiga.



Doorarka iyo Mas'uuliyadaha

Doorarka

Hawsha wareejinta, waxaa jira shan doorar muhiim ah kuwaas oo ay khasabtahay in aad fahantid. Kuwaan waxaa kamid ah:

1. Macamiilka ama wakiilkha sharchiyeed ee macamiilka.
2. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
3. Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga/Caawiyaha Kalkaalanimada.
4. Maamulaha Kiiska.
5. Horjoogaha Wakaalada Daryeelka Guriga ama Xarunta Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha.

Macluumaadka soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad fahantid doorarka ku saabsan wareejinta kalkaalanimada.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Macamiilka ama Wakiilkha

Macamiilka ama
wakiilkha

Macamiilka ayaa qaadanaya doorashada ku saabsan haddii la qaadanayo wareejinta kalkaalanimada. Macamiilka waxaa khasab ah in loo sheego doorashooyinka daryeelka oona bixiyo oggolaansho qoran oo ku saabsan ergaynta kalkaalanimada.

Mida ku saabsan goobaha-guriga ah, macamiilka, ama wakiilkisa ama wakiilkeeda, ayaa mas'uul ka ah in uu soo sheego marka uu maqanyahay daryeel bixiyaha ama ku guuleysto in uu qabto hawsha uu wareejiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), maamulaha kiiska, ama horjoogaha haddii daryeel bixiyaha uu u shaqeeyo wakaalad daryeel guri.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Wareejiyaha
Kalkaaliyaha
ergaynta ee
Diiwaangashan
(RN)

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu leeyahay shan meelood oo masuuliyad ah oo muhiim ah oo ku saabsan wareejinta. Kuwaan waxaa kamid ah:

1. Qiimeyn ta macamiilka iyo qiimeyn ta habboonaanta wareejinta.
2. In laga helo oggolaansho oggaisiis qoran dhinaca macamiilka ama wakiilkha la oggolaaday ee loogu talogalay wareejinta kalkaalanimada.
3. Wareejinta hawsha.
4. Dib u qiimeyn ta macamiilka iyo horjoogida wareejinta.
5. Burinta (joojinta) wareejinta.

Waa muhiim in aad fahantid shuruudaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) si aad u oggaatid waxa laga filanayo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) hawsha wareejinta.

Qiimeynta macamiilka iyo helida oggolaansho

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu qabanayaa qiimeynta nidaamyada ee buuxda ee macamiilka si loo xadido haddii xaalada macamiilka ay tahay mid degan oona la saadaalin karo. Xaalada macamiilkku waa in ay ahaato mid degan oona la saadaalin karo si ay wareejintu u dhacdo.

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa looga baahanyahay in uu kala hadlo wareejinta macamiilka, ama wakiilkiisa ama wakiilkeeda sharchiyeed, oona helo ayada ama asaga oggolaanshaheeda ama oggolaanshihiisa oo qoran.

Wareejinta hawsha

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa khasab ku ah in uu sameeyo arimahaan soo socda kahor inta uusan hawsha kugu wareejinin:

- La hadlaya macamiilka ama ayada ama asaga wakiilkooda la oggolaaday kadibna helaya oggolaansho qoran oo ku saabsan wareejinta.
- Hubsanaya in dhammaan seddexda qof ee arinta ku lug leh ay aqbaleen wareejinta:
 - Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
 - Macamiilkka ama wakiilkka la oggolaaday.
 - Adiga, ahaanshahaaga sida NA ama HCA.
- Xaqijinaya in aad kasoo baxdid shuruudaha tababarka.
- Ku baraya sida loo qabto hawsha.
- Xaqijinaya kartidaada aad ku qabanaysid hawsha si aad u hubsatid in aad u samayn kartid si sax ah oona ammaan ah.
- Ku siinaya tilmaamoojin wareejin oo qoran.

Kormeerida wareejinta

Marka wareejinta la fuliyo, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa weli mas'uul ka ah oona lagula xisaabtamayaa daryeelka macamiilka. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa:

- Ka jawaabaya su'aal kasta oo aad qabtid ee ku saabsan xaalada macamiilkma ama hawsha la wareejiyay.
- Dib-u qiimeynaya xaalada macamiilkma, natijada hawsha aad qabanaysid, iyo wax kasta oo mushkilado ah oo aad la kulantid.
- Go'aansanaya inta jeer ee la horjoogayo wareejinta si loo hubsado ammaanka iyo waxtarka adeegaha la bixiyay.
- Ku wargelinaya daryeel bixiyaha iyo/ama maamulaha kiiska isbedelada ku dhaca xaalada macamiilkma.

Xaaladaha qaarkooda, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee mas'uulka ka ah wareejinta ayaa la bedeli doonaa. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee cusub ayaa mas'uul ka noqonaya wareejinta Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) haddii asaga ama ayada garanayso:

- Xaalada macamiilkma ah tooska ayada ama asaga qiimeynteeda.
- Heerkaaga xirfada, sida ahaanshahaaga NA ama HCA ee qabanaya wareejinta.
- Qorshaha macamiilkma ee daryeelka.

Bedelida la bedelo wareejinta Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waa in ay ahaato mid lagu qoro diiwaanka macamiilkma. Adiga, macamiilkma, iyo maamulaha kiiska waxaa khasab ku ah in lagu wargeliyo isbedelka.

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa dhici karta in uu buriyo (joojiyo) wareejinta hawsha ee kalkaalanimada haddii:

- Kalkaaliyaha uu aaminsanyahay in ammaanka macamiilka ay khatar ku jirto.
- Xaalada macamiilka aanan ahayn mid degan oona la saadaalin karo.
- Isbedelka shaqaalaha ama yaraanshaha shaqaalaha ka dhigaysa mid adag in wareejinta lagu sii wado gudaha goobta.
- Adigu aadan awoodin inaad u qabatid hawsha si ammaan ah.
- Aadan dib ugu cusboonaysiinin diiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtigii loogu talogalay.
- Hawsha aanan loogu qabanin si sax ah.
- Macamiilkha ama wakiilkha la oggolaaday uu codsado in wareejinta la buriyo.
- Macamiilkha wuxuu aadaya guri kalkaalanimo (Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa dhici karta in uu dib u meeleyyo wareejinta marka uu macamiilku soo laabto)
- Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) aanan lagu wargelinin xaalado soo noq-noqda.
- Loogu talogalay goobaha daryeelka rukhsad daysan, xarunta ama wakaalada daryeelka guriga (haddii la heli karo) uu qabbo rukhsad dhacday ama la buriyay (Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa dhici karta in uu dib u meeleyyo wareejinta marka la tusiyo rukhsada hadda ah).

Haddii Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu buriyo ama joojiyo wareejinta, Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa khasab ku ah in uu isku duwo qorshe kale si uu u hubsado in baahoyinka daryeelka macamiilkha laga soo baxay.

Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa khasab ku ah in uu qoro sababta burinta ama joojinta wareejinta iyo qorshaha loogu talogalay daryeelka soconaya.

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga

Adiga waxaad ciyaaraysaa door aad muhiim u ah oo ku saabsan daryeelka iyo ficnaanshaha macaamiishaada. Marka hawsha laguugu wareejiyo, adiga waxaad mas'uul ka noqonaysaa shan tallaabo oo muhiim ah:

1. **Qabashada** hawsha laguugu wareejiyay sida waafaqsan tilmaamaha xadidan ee Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu kuugu sheegay. Midaan waxaa kamid noqon kara u qorida hawsha sida waafaqsan tilmaamaha ka ahaada dhinaca Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
2. **Lasocoshada** isbedelada ku dhaca macamiilkha kuwaas oo sheegi kara:
 - Dhinac waxyelo suurtgal ah oo ka dhalata daawooyinka.
 - Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlaha ah.
 - Mushkilado ka dhasha cudurka macamiilkha.
3. **Soo sheegida** sida ugu dhakhsiyaha baddan ee ay isbedelo ugu dhacaan xaalada macamiilkha.
 - Haddii aad ku shaqaysid xarun ama wakaalad daryeel guri, usoo sheeg wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo horjoogahaaga sida waafaqsan siyaasada qofka aad u shaqaysid.
 - Haddii aad tahay Daryeel bixiye Qofeed, usoo sheeg wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo maamulaha kiiska.
4. **U soo sheegida** wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wax kasta oo cusub ama isbedel ah oo ku dhaca daawada ama daaweynta.
5. **Dib u cusboonaysiinta** diiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtiga loogu talogalay si aad ugu qabatid hawsha laguugu wareejiyay si sharci ah.

**Caawiyaha
kalkaalanimada/
Kaaliyaha
daryeelka guriga**

Waxaad isbedel ku samayn kartaa tayada caafimaadka iyo nolosha macamiilkaaga adiga oo noqda qof ula socda ulana xiriira si dhakhso ah.



- Amar ugama qaadan kartid dhakhtarka ama shaqaalaheeda ama shaqaalihiisa xafiiska tooska teleefoonka. Haddii aad amar ku qaadatid tooska teleefoonka, la xiriir wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo/ama horjoogahaaga.
- Amar faakis ah oo laga sixiixay dhinaca dhakhtar ayaa loo isticmaali karaa haddii loo baahdo xaqijin dhakhso ah. Weli waxaa khasab kugu ah in aad la xiriirtid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kahor inta aadan samaynin wax isbedelo ah.

Waxaad haysataa doorasho ah haddii aad aqbali doontid ama aadan aqbali dooninba hawsha laguugu wareejiyay.

Marka aad aqbashid wareejinta, waxaa dhici karta in ay xaalado soo baxaan midaas oo aadan awoodin in aad ku qabatid hawsha gaarka ah. Sida waafaqsan sharciga, adiga laguuma gaysan doono wax argoosi ah (ciqaab) oo kaaga yimaada dhinaca qofka loo shaqeyeo ama tallaabo edbin ah oo ku saabsan diidista aad diidid in aad qabatid hawsha laguugu wareejiyay xaaladahaan soo socda:

- Ammaanka macamiilka oo khatar ku jira.
- Adigu ma qaadanin tababar kugu filan si aad hawsha u qabatid.
- Macamiilku ma ahan mid kula shaqaynaya.
- Macamiilka wuxuu u muuqdaa in uu samaynayo ficol celin aan ficnayn.
- Qalabka lagama maarmaanka ahi ma ahan kuwo la helayo (gacmo gashi, faashado, iwm.).
- Adiga waxaad u baahantahay tababar dheeraad ah midaas oo ay sabab u tahay isbedelada ku dhacay daawooyinka iyo daaweynta macamiilka.



Ugu sheeg wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), maamulaha kiiska macamiilka iyo qofka aad u shaqaysid sida ugu dhakhsiyaha baddan ee ugu suurtogalka ah haddii mid kamid ah xaaladahaan ay dhacdo. **Waa adiga mas'uuliyadaadu in aad hubsatid in daryeelka macamiilkaa anan gaarin wax waxyeelo ama dhibaato ah.**

Maamulaha kiiska

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Maamulaha Kiiska

Maamulaha Kiiska wuxuu samaynayaa qiimeynta daryeelka midaas oo faah-faahinaysa baahooyinka macamiilka. Waa mas'uuliyada Maamulaha Kiiska in uu:

- Ku sheego baahida loogu baahanyahay ergaynta kalkaalanimaada gudaha qorshaha daryeelka macamiilka.
- Ku caawiyo macamiilka in uu helo daryeel bixiye ergaynta kalkaalanimo u qalma.
- In uu sameeyo wareejiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) qandaraas lala galay ama daryeel bixiye samaynaya wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- Oggolaado lacag bixinta loogu talogalay wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- Ku wargeliyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo/ama daryeel bixiyaha isbedelada ku dhaca xaalada macamiilka.

Loogu talogalay goobaha gudaha-guriga ah, waa mas'uuliyada Maamulaha Kiiska in uu:

- U wareejiyo daryeel bixiye Iskaashiga Tababarka si uu u sameeyo tababarka Ergaynta Kalkaalanimaada.
- Oggolaado lacag bixinta la siiyo daryeel bixiyaha marka uu dhammeyyo Ergaynta Kalkaalanimaada ee loogu talogalay tababarka Caawiyayaasha Kalkaalanimaada iyo Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga.
- Siiyo warqada lacag bixinta una fududeeyo Daryeel bixiyaha Qofeed si loogu diiwaangeliyo ama loogu qoro in uu ahaado NA-R, haddii loo baahdo.
- Isku habbeeyo hawlaha kalkaalanimaada xirfada leh in la sameeyo illaa Caawiyaha Kalkaalanimaada/ Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga laga tababaro kana soo baxo shuruudaha lagu qabanayo hawsha lagu wareejiyay.

Horjoogaha wakaalada

Doorarka iyo Mas'uuliyadaha—Wakaalada Daryeelka Guriga

Loogu talagalay macaamiisha gudaha-guriga ah, waa mas'uuliyada wakaalada daryeelka guriga:

- Go'aansado haddii wakaalada ay bixin doonto ergaynta kalkaalanimada.
- Jadwal u sameeyo daryeel bixiyaha(daryeel bixiyayaasha) in ay kasoo baxaan baahootinkaa macamiiilka.
- Ku caawiyo daryeel bixiyaha in uu qaato tababarada loo baahanyahay.
- Ku caawiyo daryeel bixiyaha in loo diiwaangeliyo ama loo qoro in uu noqdo NA-R, haddii loo baahdo.
- U sheego wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo/ama maamulaha kiiska isbedelada ku dhaca xaalada macamiiilka.
- Horjooge u noqdo waajibaadka daryeelka shakhsiyeed.
- Hubsado shaqaalaha keydka ah ee loogu talagalay daryeelka macamiiilka.

Maamulaha shaqaalaha

Doorarka iyo Mas'uuliyada—Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha

Meesha xarunta ah, Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha ayaa mas'uul ka ah in uu hubsado in wax kasta oo ergayn kalkaalanimo ah midaas oo ka dhacda xarunta loo sameeyo si waafaqsan xeerarka wareejinta.

Midaan waxaa kamid ah hubsashada:

- In hawlahaa la qabtay aanan ahayn kuwo mamnuuc u ah sharci ahaan.
- In Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga uu dhammeeeyay dhammaan shuruudaha isdiiliwaangelinta iyo tababarka kahor inta uusan qaadanin wareejinta hawlahaa.
- In hab-socodka wareejinta loo dhammeeeyay si sax ah.
- In hawlahaa loo qabto sida loo tilmaamay.

Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha ayay saarantahay mas'uuliyada u dambaysa ee ku aadan waxyaabaha ka dhacaya xarunta nolosha la caawiyay ama guriga qoyska qofka weyn. Ayagu waxay soo daliishan doonaan shariyada haddii wareejinta aanan loo samaynin si sax ah.

Dejinta siyaasada xarunta

Qofka loo shaqeeyo/Maamulaha ayaa sidoo kale mas'uul ka ah dejinta iyo samaynta hawlahaa in lagu raaco gudaha xarunta. Maamulaha ayaa mas'uul ka ah dejinta siyaasadaha kuwaas oo siin doona daryeelka ugu fiican macamiiilka, ayada oo ay ku xirantahay qiyaasta iyo baaxada xarunta, iyo heerka shaqaalaha.

Maadaama Maamulaha uu yahay mas'uulka ugu dambeeya ee daryeelka macamiiilka, aad ayay muhiim u tahay in Maamulaha, wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), iyo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kalkaaliyaha Daryeelka Guriga ay si fiican u fahmeen xeerarka wareejinta iyo siyaasadaha xarunta ama guriga.

Kadib marka aad dhammad sid koorsadaan, kala hadal siyaasadaha xarunta Maamulaha. Iska hubso in aad fahantay hawlahaa xiriirkha diyaarka ah. Tusaale ahaan, xaruntaada waxay lahaan kartaa siyaasad midaas oo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga ay khasab ku tahay in ay marwalba la xiriiraan maamulaha marka ay la xiriirayaan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Weydiiso caawimaad

Muhiim ma ahan meesha aad ku shaqaysid, waxaad u baahantahay in aad oggaatid qofka la wacayo marka ay wax dhacaan ama soo baxaan. Qaybta buuggaan leyliska ee "Qalabka Shaqada", waxaad ka arki doontaa *Liis warbixineedka Xiriirada Ergaynta Kalkaalanimada* si uu kuugu caawiyo in aad oggaatid qofka la wacayo xaaladaha qaarkooda.

Isticmaal qalabkan si aad ugala hadashid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), horjoogahaaga/maamulaha xarunta, iyo/ama maamulaha kiiska midkaas oo la wacayo marka ay wax dhacaan. Tusaale ku saabsan foomka ayaa ku qoran bogga xiga.



Liiska Warbixinta Xiriirka Ergaynta Kalkaalanimada

Liiska warbixinta

Foomkan wuxuu kugu caawin doonaa inaad qortid oona ka hadashid siyaasadaha gaarka ah iyo waxyaabaha la filanayo kuwaas oo khuseeya qofka lala xiriiray xaaladaha kala duwan.

Kadib marka la dhammeeyo koorsadan, la kulan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), horjoogahaaga, maamulaha xarunta, ama, xaaladaha qaar, maamulaha kiiska si aad ugula hadashid waxyaabaha hoos ku qoran. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaan.

Qofkeen wacayaa haddii:

Ay jirto xaalad deg-deg ah

Qalab loo baahanyahay

Isbedel ku dhaco amarada dhakhtarka

Anigu awoodin in aan shaqada aado maalin ay tahay in la sameeyo hawsha ergaynta kalkaalanimada

Qofkeen la xiriiraa haddii macamiilkayga:

Uu bilaabo in uu xanuunsado

Muujiyo calaamado isbedel xaalada ah

Diido daaweynta ama daawada

Macluumaad guud

Waxaa jirta shan xaalado ama shuruud oo loogu talogalay ergaynta kalkaanimada:

1. Kalkaaliye Diiwaangashan oona Rukhsadysan ayaa wareejinaya qabashada hawsha.
2. Waxaa jirta **afar hawl oo gaar ah** kuwaas **oo aan** la wareejin karin.
3. Wareejintu waxay daboolaysaa **hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil**.
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaanimada/Kalkaaliyayaasha Daryeelka Guriga u qalma** ayaa aqbali kara wareejinta.
5. Wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa **afar goobo bulshadeed**.

**Shanta shuruudo
ama xaalado ee
loogu talogalay
wareejinta
kalkaanimada**

Afarta hawl ee soo socda ma AHAN kuwo adiga laguugu wareejinayo.

1. Irbid durida, aan ahayn insuliin.
2. Hawlaha nadaafada.
3. Hagaajinta khadadka dhexda ah.
4. Hawlaha u baahan tallo kalkaalin.

**Hawlaha AAN la
wareejin karin**

Waxaa jirta shan shuruudood oo loogu qalmayo in la qaato wareejinta. Waxaa khasab kugu ah:

NA-ga U qalma

1. In aad ahaatid HCA, NA-R ama NA-C hadda ah oona ah xaalad wanaagsan oo gudaha Gobolka Washington.
2. In aad kasoo baxdid shuruudaha waxbarasho ee loogu talogalay wareejinta.
3. In aad doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee laguugu wareejinayo.
4. In aad muujisid ku ficnaanshahaaga aad ku fiicantahay in aad u qabatid hawlaha gaarka ah ee laguugu wareejiyo si sax ah iyo ayada oo aan lahayn horjoogid toos ah oo uu sameeyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaanimada:

**Goobaha
bulshada**

1. Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadysan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka.
2. Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadysan.
3. Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadysan.
4. Gudaha guryaha macamiilka.

Khulaasada Casharka

Doorarka

Hawsha wareejinta, waxaa jira shan doorar muhiim ah kuwaas oo ay khasabtahay in aad fahantid. Doorka:

1. Macamiilka
2. Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)
3. Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga
4. Maamulaha Kiiska
5. Horjoogaha wakaalada daryeelka guriga ama Maamulaha xarunta

Macamiilka ama wakiilka

Macamiilka ama ayada ama asaga wakiilkooda waa in uu bixiyo oggolaansho loogu talogalay wareejinta kalkaalanimada.

Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)

Kalkaaliyaha Qoran wuxuu leeyahay shan meelood oo masuuliyd ah oo ku aadan wareejinta:

1. Qiimeynta macamiilka iyo qiimeynta habboonaanta wareejinta.
2. In laga helo oggolaasnho oggaisiis qoran dhinaca macamiilka ama wakiilka la oggolaaday ee loogu talogalay hab-socodka waeejinta.
3. Wareejinta hawsha.
4. Horjoogida wareejinta.
5. Burinta (joojinta) wareejinta.

Caawiyaha kalkaalanimada kaaliyaha daryeelka guriga

Waxaa jirta afar tallaabo aasaasi ah kuwaas oo aad mas'uul ka tahay wareejinta.

1. **Qabashada** hawsha laguugu wareejiyay sida waafaqsan talmaamaha xadidan ee Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu kuugu sheegay.
2. **Lasocoshada** macamiilka lagula socda:
 - Dhinac waxyelo suurtogal ah oo ka dhalata daawooyinka.
 - Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlahaa ah.
 - Dhibaatooyin sababa cuduro.
3. **Usoo sheegida** isbedelada ku dhaca xaalada macaamiilkaaga sida ugu dhakhsiyaha baddan loona sheego wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
4. **Soo sheegida** daawooyinka ama daaweynta cusub ama la bedelay.
5. **Dib u cusboonaysiinta** diiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtiga loogu talogalay si aad ugu qabatid hawsha laguugu wareejiyay si sharci ah.



Waa mas'uuliyada Maamulaha Kiiska in uu:

Maamulaha kiiska

- Ku sheego baahida loogu baahanyahay ergaynta kalkaalanimada gudaha qorshaha daryeelka macamiilka.
- Ku caawiyoo macamiilka in uu helo daryeel bixiye ergayn kalkaalanimo u qalma.
- Sameeyo wareejin loo wareejiyo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) qandaraaska lala galoo ama bixiyaha ergaynta kalkaalanimada.
- Oggolaado lacag bixinta la siiyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Wakaalada daryeelka guriga ayaa mas'uul ka ah:

Horjoogaha wakaalada

- Go'aansashada haddii ay wakaaladu bixin doonto ergaynta kalkaalanimada.
- Ballan u sameeyo daryeel bixiyaha(daryeel bixiyaasha) u qalma si looga soo baxo baahooyinka macamiilka.
- Horjoogida waajibaadka daryeelka shakhsiyeed.
- Hubsado in uu jiro shaqaale keyd ah oo loogu talogalay daryeelka macamiilka.

Waa mas'uuliyada qofka loo shaqeeyo/maamulaha in:

Maamulaha shaqaalah

- Uu hubsado in dhammaan shuruudaha sharcieed laga soo baxay.
- Uu dejiyo siyaasadaha iyo hawlaha loogu talogalay xarunta.

- Aadan khasab kugu ahayn inaad aqbashid hawlaha la wareejiyay. Waad diidi kartaa haddii aad dareentid in ammaanka macamiilka uu khatar ku suganyahay ama aadan adigu u qalmin inaad qabatid hawsha.
- Waxaa jira seddex qof oo kulug leh wareejinta kuwaas oo ay khasab tahay in ay aqbalaan: Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), macamiilka ama wakiilka la oggolaaday, iyo adiga.
- Iribid durida, aanan ahayn daawada insuliinta, hawlaha nadaafada, iyo hagaajinta khadka dhexe ma ahan kuwo adiga laguugu wareejin karo.
- Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxaa khasab ku ah in uu qiimeyn ugu sameeyo wareejinta si joogto ah.
- Hawlaha Ergaynta Kalkaalanimada waa kuwo kaliya loogu talogalay hal macaamiil. Adigu uma qaban kartid hawsha laguugu wareejiyay macamiil kale aan ka ahayn haddii adiga si gaar ah laguugu wareejiyo inaad hawshaasi u samaysid macaamiilkaasi.

Tababarka Leyliska

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Kadibna ka firi jawaabaha kale buugga leyliska.

Marka aad dhammadhsid leyliska, ka firi jawaabaha Furaha Jawaabta Tababarka Leyliska midaas oo ku xigta leyliskaan.

Maxay yihin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo wareejinta kalkaanimada?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaanimada. Maxay yihin?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Irbid durida daawada insuliintu waa hawl la wareejiyo.

Run Been

Qor labbo kamid ah shanta tallaabo ee muhiimka ah kuwaas oo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga uu mas'uul ka yahay marka uu samaynayo wareejinta.

1. _____

2. _____

Waxaa laguugu wareejiyay hawsha faashad bedelida lagu sameeyo Barbara Jones. Wuxuu qabanaysay hawshaan 30 maalmood aadna waad ugu faraxsantahay Michael Delgado, macamiil kale, ayaa la kulmay xanuun cadaadis ah wuxuuna hadda u baahanyahay in faashada laga bedelo sidoo kale. Horjoogahaaga (midkaas oo aan ahayn wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa ku weydiinaya in aad faashada ka bedeshid Michael maadaama aad shaqo wanaagsan u samaynaysid Barbara. Maxaa kula gudboon in aad samaysid?

Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta

Dib-u eegis ugu samee hoos jawaabaha. Lambarka bogga soo socda ee ku xiga su'aasha waa meesha aad ka heli doontid maclumaadka ku saabsan su'aashaan ee ku qoran buggaaga leyliska.

Maxay yihiin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo wareejinta kalkaanimada? (**bogga 9**)

1. Kalkaaliye **Diiwaangashan oona Rukhsadsyan** ayaa wareejinaya qabashada hawsha.
2. Waxaa jirta **afar hawl oo gaar ah** kuwaas **oo aan** la wareejin karin.
3. Wareejintu waxay daboolaysaa **hawl gaar ah oo la siiyo hal macamail**.
4. Kaliya **Caawiyayaasha Kalkaanimada/Kalkaaliyayaasha u qalma** ayaa aqbali kara wareejinta.
5. Wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa afar **goobo bulshadeed**.

Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta kalkaanimada. Maxay yihiin? (**bogga 14**)

1. **Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadsyan ee loogu talogalay dadka qabba naafada koriinka**.
2. **Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadsyan**.
3. **Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadsyan**.
4. **Gudaha guryaha macamiilka**.

Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo **aanan** adigu laguugu wareejin karin. (**bogga 9**)

1. **Irbid durida, aan ahayn daawada insuliinta**
2. **Hawlaha nadaafada**
3. **Hagaajinta khadadka dhexe**
4. **Hawlaha u baahan tallo kalkaalin**

Irbid durida daawada insuliintu waa hawl la wareejiyo. (**bogga 9**)

Run. Irbid durida daawada insuliinta waa kaliya irbid durida la wareejin karo.

Qor labbo kamid ah shanta tallaabo ee muhiimka ah kuwaas oo Caawiyaha Kalkaanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga uu mas'uul ka yahay marka uu samaynayo wareejinta. (**bogga 17**)

1. _____
2. _____

Mid kasta ee labbada ee kamid ah shantaan waa kuwo sax ah.

1. **In loo qabto hawsha la wareejiyay sida waafaqasan tilmaamaha gaarka ah ee Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).**
2. **In la gala socodo macamiilka isbedelada ay dhici karto in ay sheegayaan:**
 - Dhinac waxyeelo suurtogal ah oo ka dhalata daawooyinka.
 - Ficil celino aan wanaagsanayn oo hab-socodka hawlaha ah.
 - Dhibaatooyin sababa cuduro.
3. **In loogu soo sheego isbedelada ku dhaca xaalada macamiilkaaga sida ugu dhakhsiyaha baddan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), iyo horjoogahaaga ama maamulaha kiiska.**
4. **In loo soo sheego wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) daawooyinka ama daaweynta cusub ama la bedelay.**
5. **In loo cusboonaysiiyo isdiiwaangelintaada ama shahaadadaada wakhtiga loogu talogalay.**

Waxaa laguugu wareejiyay hawsha faashad bedelida lagu sameeyo Barbara Jones. Waxaad qabanaysay hawshaan 30 maalmood aadna waad ugu faraxsantahay. Michael Delgado, macamiil kale, ayaa la kulmay xanuun cadaadis ah wuxuuna hadda u baahanyahay in faashada laga bedelo sidoo kale. Horjoogahaaga (midkaas oo aan ahayn wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa kaa codsanaya in aad ka bedeshid faashada Michael, maadaama aad u samaynaysid shaqo fiican Barbara. Maxaa kula gudboon in aad samaysid? (**Bogga 11**)

Jawaabta: Adigu ma aqbali kartid wareejinta ah in aad faashada ka bedeshid Michael midaas oo uu ku amro horjoogahaaga sababtoo ah ayada am asaga ma ahan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Weydii horjoogahaaga in uu waco wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) midkaas oo go'aamin doona haddii ay wareejintu tahay mid habboon oona la dhammaystirayo hawsha iyo haddi kale oo aan sidaasi ahayn sida waafaqsan shuruudaha sharciga.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyliska.



Daawo Qaybta Muuqaalka ee loogu talogalay **Sharciga Ergaynta Kalkaalanimada** iyo **Doorkaaga ku aadan Wareejinta**.

Raac linkigan si aad u gashid mareegtada DSHS. Hoos u jiid si aad u aragtid Asalka Ergaynta Kalkaalanimada ee ku yaala hoosta khaanada Koorsada. Ku dhufo dusha luuqada aad jeceshahay. Dooro nooca muuqaalka aad jeceshahay in aad daawatid. www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-available.



Daryeelka Macamiilka iyo Nidaamyada Jirka

Casharkan waxaynu diirada saaraynaa xiriirkaaga aad la leedahay macaamiishaada. Waxaynu sharxi doonaa qaar kamid ah macaamiisha si aad fikrad uga qaadatid nooca xaaladaha ay dhici karto in aad la kulantid.

**Dulmarid iyo
Fiirmo Guud**

Waxaad baran doontaa wax ku saabsan nidaamyada waaweyn ee jirka, saameynta suurtogalka ah ee gabooaida, iyo qaar kamid ah cudurada guud ee nidaamyadaasi. Asal aqooneedkan wuxuu kugu caawin doonaa in aad noqotid Caawiye Kalkaanimo/Kaaliye Daryeel Guri wanaagsan.

Marka aad dhammadhsid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

**Ujeeddooyinka
waxbarashada**

1. Qeexdid sagaal nidaamyada jirka ugu waaweyn ah, oona aqoonsatid ujeeddada mid kasta oo unugyada waaweyn kamid ah:
 1. Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (xididada dhiiga wadnaha)
 2. Neefsashada (sambabada)
 3. Maqaarka Kore ee Jirka (maqaar)
 4. Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo (kelyaha, kaadi haysta iyo xubnaha taranka)
 5. Dheef-shiidka (nidaamka dheef-shiidka iyo caloosha)
 6. Qanjidhka Hormoonada Soo Saara (Qanjidhada)
 7. Dareemayaasha (Maskax, laf dhabarta iyo dareemaha)
 8. Muruqyada (lafaha iyo muruqyada)
 9. Dareemaha (indhaha iyo dhegaha)
2. Sharaxdid saameynta gabooaida ay ku leedahay nidaam kasta oo jirka kamid ah.
3. Qortid labbo ama wax ka baddan oo xanuno ah kuwaas oo ku dhaca nidaam kasta.

Muuqaalka Macamiilka

Ma jiro macamiil “isku mid ah” sababtoo ah qofkasta qof gooni ah oona leh baahooyin gaar ah iyo qaababka uu wax u sameeyo. Labbada qof iyo xaaladaha hoos lagu sharxay waxaa dhici karta in ay lamid yihiin waxa aad la kulmi doontid marka aad samaynaysid hawlaха laguugu wareejiyay. Xusuusnoow, xaalad kasta waa mid gooni ah.

Tusaalaha 1-aad: Macamiilka guriga qoyska qofka weyn

Sarah Goldstein waxay ku nooshahay guri qoys qofka weyn ah waxayna la nooshahay afar qof oo kale oo waaweyn. Ayada da'deedu waa 80 sanno waxayna qabtaa shaqo la'aan dareemaha ah oo baddan, guluukoma (cudur indhaha ah), dhiig kar, iyo cudur wadnaha ah. Ms. Goldstein waxaa loo soo qoray dhibcooyin indhaha lagu shubo midkaas oo daawo u ah cudurkeeda guluukomaha. Ayadu waxay u baahantahay in loo maareeyo qaadashada dhibcooyinka indhaheeda lagu shubo sababtoo ah cudurka shaqo la'aanta dareemaha ah ee ay qabto ayaa ka dhigay gacmaheeda in ay daciif noqdaan, midaas oo ka dhigaysa in ay ku adagtahay in ay wax ku samayso. Ayadu ma awoodo in ay tuujiso dhalada dhibicda ay ku jirto kadibna indhaheeda ku shubto dhibcooyinka.

Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), Jane, waxay haysataa oggolaansho qoran oo Marwo. Goldstein ah si ay u wareejiso maareynta dhibcooyinka indhaheeda lagu shubo. Jane hadda waxay sii wadaysaa in ay fuliso ama buuxiso xaaladaha kale si loo wareejiyo hawsha. Jane sidoo kale waxay kuula soconaysaa si joogto ah si ay u habsato in aad u samaynaysid hawsha si sax ah iyo in dhammaan xaaladaha kale ee wareejinta ay ahaadaan sidooda.

Naafoyinka Koriinka



Sidoo kale adiga waxaa dhici karta in aad la shaqaysid macaamiisha qabta naafoyinka koriinka. **Naafada koriinka** inta baddan waxay leedahay sifooyinkan soo socda ee seddexda ah:

1. Waxay bilaabataa kahor da'da 18.
2. Waxaa la filanayaa in ay sii socoto muddo aan la oggayn.
3. Waxaa ka dhalanaysa curyaanimo weyn.

Tusaalooyinka naafoyinka koriinka waxay yihiin:

- Naafo garashada ah
- Cudurka Dabaysha
- Cudurka Qalalka
- Cudurka Maskaxda ku dhaca ee Ootisim
- Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome)

Waxaa jira wax ka baddan 200 oo la garanayo oo sababa naafoyinka koriinka ay kujirto cuduro hidoo, mushkilado gaar ah oo dhaca inta lagu guda jiro uurka, cunsuro deegaan liita ah oo dhaca xili hore oo nolosha ah, iyo dhaawac maskaxda ah.

Naafada Garashada Ah—waxaa looga qeexayaa natijada imtixaanada caqliga (IQ) (inta baddan ah natijo gaaraysa 69 ama ka yar). Qofka wuxuu dhib ku qabaa wax barashada. Aqoonyahan cilmi nafsi rukhsadysan ayaa xadidi kara haddii uu qofku qabo naafo garashada ah iyo haddii uusan qabinba.

Cudurka Dabaysha—waxay saamaynaysaa awooda qofka uu ku xakameeyo dhaqdhaqaaqa maadaama ay murquhu noqdeen kuwo dacif ah, qalal lixaadka ah, ama gariir. Cudurka Dabaysha waxaa sababa dhaawaca ku dhaca maskaxda. Dhakhtar ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka ah ku samaynaya cudurka dabaysha.

Qofka qaba cudurka dabaysha waxaa dhici karta in uu leeyahay caqli caadi ah amaba ka sareeya dadka caadiga ah.

Qalal—waa hawl-gabka neerfaha maskaxda ah midkaas oo sababaya qalal. Kuwaan sidoo kale waxaa lagu xakayn karaa daawo. Dhakhtar ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka qalalka ah samaynaya.

Cudurka Maskaxda ku dhaca ee Ootisim—waxaa kamid ah dhibaato xiriirka ah, dhibaato xaaladaha bulshada ah, iyo xannibaad hawlaho nolol maalmeedka ah. Dhakhtar miyirka ah ama dhakhtar cilmi nafsi ah ayaa baaritaan aqoonsasho cudurka ootisim ah samaynaya.

Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome)—waa xaalad uu qofku ku dhasho midaas oo sababaysa dacifnimo ku dhacda mid kamid ah koromosoomyada. Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome) wuxuu sababaya muuqaal weji duwan, naafo garashada ah, dib u dhac koritaanka ah, waxaana dhici karta in uu xiriir la leeyahay qanjidhka ama cudurka wadnaha.

Muuqaalka soo socda waa macamiil qabta naafooyinka koriinka midaas oo qaadanaysa hawlaho ergaynta-kalkaalanimada.

Belinda Greer waa 38 sanno waxaana laga baaray cudurka qalalka, naafo garashada ah oo aad u weyn, iyo cudurka naaska ee fibrocystic. Ayadu waxay qaadataa daawo loogu talogalay qalalka, laakiin waxaa marmar ku dhaca qalalka. Ayadu waxay ku qaadataa adeegaha taageerada nolosha 24-saacadood gudaha guri ay la wadaagto haweenay kale.

Marwo. Greer waxay awoodaa in ay qaadato kiniinyaasha afka ah, laakiin waxay u baahantahay qof u maareeya dhibcooyinka dhegaha lagu shubo midaas oo ay sabab u tahay gariirkeeda una hubsada in ay qaadanayo qiyaasta daawada saxda ah. Dhibcooyinka dhegaha lagu shubo waxaa loo soo qoray shumac-kusamaysan.

Ms. Greer way oggoshay in hawshaan lagu wareejiyo Caawiyaha Kalkaalanimada/Kaaliyaha Daryeelka Guriga. Xubnaha shaqaalaha ee jooga guriga waa kuwo lasoo tababaray oona hadda lagu wareejiyay maareynta dhibcooyinka dhegaha lagu shubo ee Marwo. Greer.

Tusaalah 2-aad:
Macamiilka qabba
naafada koriinka

Nidaamyada Jirka Waaweyn

Macaamiishaada waxay la kulmi karaan caqabado kala duwan oo ka dhalanaya cuduro, saameynta gabooaida, naafooyinka koriinka, ama shil sababay naafada.

Dulmarkaan ee nidaamyada jirka waxay kusiin doontaa asal aqooneed muhiim ah midkaas oo Aad isticmaali doontid marka Aad maareynaysid daawooyinka ama qabanaysid hawsha daaweynta.

Dhammaadka casharkan waxaad ku arki doontaa Jadwal Khulaasad ah midkaas oo Aad ku samayn kartid dib-u eegis si Aad aqoontaada uga dhigtiid mid cusub.

Liiska nidaamyada jirka

Waxaynu sharxi doonaa sagaal nidaamyo jirka oo waaweyn.

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka – wadnaha, xididada dhiiga iyo dhiiga

Neefsashada – sanka, dhuunta (dalqada), sanduukha codka (dhuunta), hunguriga-cad (hawomareenka), hawomareen, iyo sambabada

Maqaarka Kore ee Jirka – daboolka dabiiiciga ah ee jirka – maqaarka iyo qanjidhada daboolayada, timaha, iyo cidiyaha.

Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo – unugyada khuseeya soo saarida iyo qubida kaadida – keliyaha, tubooyinka, kaadi haysta, kaadi mareenka iyo xubnaha taranka

Dheef-shiidka – nidaamka dheef-shiidka -- caloosha, caloosha yar, caloosha weyn (caloosha), beerka, kaadi haysta, xameetada

Qanjidhka Hormoonada Soo Saara – qanjidhada ku shuba hormoonada dhiig-socodka

Dareemayaasha – maskaxda, lafta dhabarta, iyo dareemaha

Muruqyada – lafaha iyo muruqyada

Dareemaha – indhaha, dhegaha, sanka, carabka, iyo dareemayaasha taabashada

Dulmarka nidaamka

Nidaam kasta oo jirka kamid ah, waxaynu ka hadli doonaa arimahaan soo socda:

- Qaybaha waaweyn ee nidaamka iyo waxa ay qabtaan
- Isbedelada caadiga ah ee gabooaida
- Xanuuno guud

Macluumaadkan waxaa lagu khulaaseeyay Jadwalka Khulaasada ee ku yaala dhammaadka casharkan.

Nidaamka Wadnaha iyo Dhiig Mareenka

Nidaamka **wadnaha iyo dhiig mareenka** wuxuu ka koobanyahay **wadnaha, xididada dhiiga**, iyo **dhiiga**. Ujeeddada ugu weyn ee nidaamkan waxay tahay in uu dhaqaajiyo dhiiga si uu u keeno oksijiin una saaro karbon dioxide qaybaha kala duwan ee jirka.

Wadnaha waa xubinka bixiya inbaddan oo kamid ah awooda uu dhiiga ugu shubo jirka kale oo dhan.

Wadnaha waa muruq banaan oo leh afar qolal (ama weelal) oo ku yaala xidido dhiig waaweyn kuwaas oo ku shuba gudaha ama banaanka qolalka.

Xididada dhiiga waa shabakad ka kooban tuubada jilcan, isbedbedela oo leh qiyaas kala duwan kuwaas oo ku yaala qayb kasta oo jirka kamid ah.

Xididada waxay qaadaan dhiiga, ka buuxa oksijiin, waxayna geeyaan meel ka fog wadnaha waxayna ku shubaan unugyada jirka. Xididada yar-yar ee dhiiga waa kuwa ugu yar ee dhiiga qaada oona isku xira halbowlayaasha iyo xididada waaweyn. Xididada waaweyn waxay qaadaan dhiiga wata karbon dioxide waxayna ku celiyaan dhinaca wadnaha.

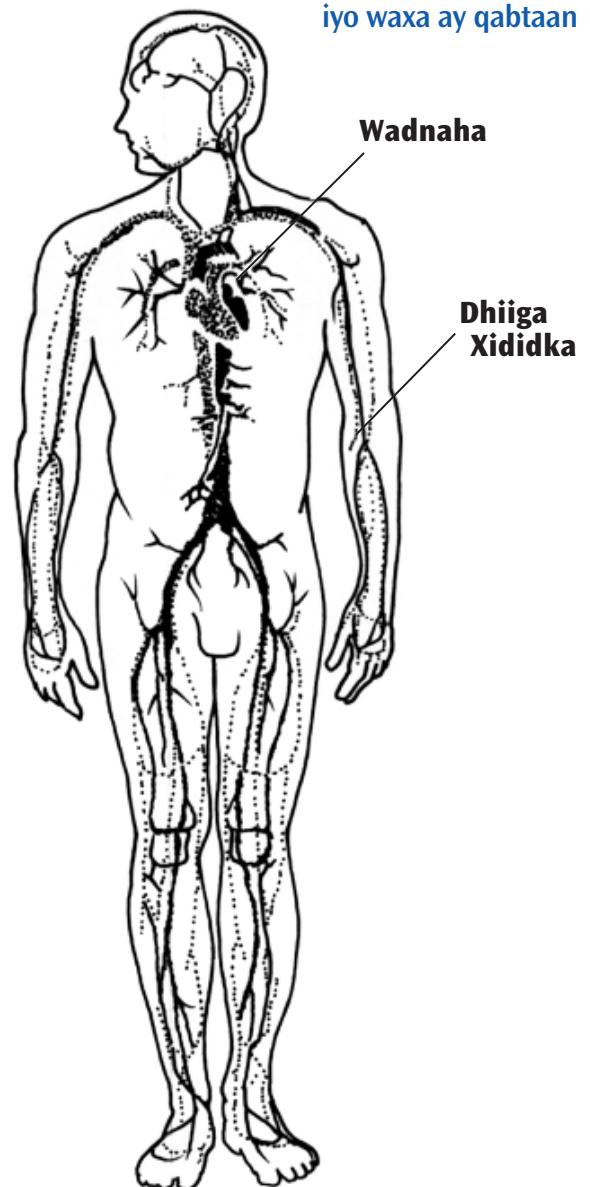
Dhiiga ayaa u qaada oksijiinka, karbon dioxide, nafaqooyinka, waxyaabaha jirka lidka ku ah, iyo waxyaabaha banaanka loo soo saaro dhinaca unugyada.

Isbedelada caadiga ah ee gabooberda

Intiiba aynu sii weynaano, xididada dhiiga waxay waayaan isbedelkooda dabiiciga ah. Derbyada xididada yar-yar sidoo kale waxay muujinayaan isbedelo xiriir-la leh gabooberda midaas oo sababaysa isdhaasi hooseeya oo u dhaxeeya dhiiga iyo unugyada. Wadnuhu uma shubaan dhiiga si wax ku ool ah. Midaana waxay keentaa in dhiig yar loo riixey tooska wadnaha isku ururid kasta iyo nasasho.



Nidaamka qaybaha
waaweyn ee jirka
iyo waxa ay qabtaan



Waxaa jira lix xanuuno waaweyn kuwaas oo ay khasab tahay inaad fahantid. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Jirada	Qeexitaanka
1. Cadaadiska dhiiga (Dhiig kar)	Cadaadis aad u baddan oo dhiiga ah midaas oo ku dhacda derbiyada halbowlayaasha.
Hoos u dhaca cadaadiska dhiiga(Hoos u dhaca cadaadiska dhiiga)	Cadaadiska dhiiga ma ahan mid ku filan socodka dhiiga caadiga ah iyo in uu soo geliyo unugyada jirka oksijiin ku filan.
2. Hawl-gabkaWadnaha dheef-shiidka ah (CHF)	Wadnaha ma ahan kuwo leh awood ku filan oo uu ugu shubo dhiiga tooska jirka. Wadnaha wuxuu dhiiga u shubaa si diciif ah midaas oo ka dhigaysa in dhiiga uu taageero xididada iyo unugyada jirka.
3. Wadna Xanuun(Adkaato Lafta Wadnaha ama MI)	Xidid dhiiga qaada oo ku yaala gudaha muruqa wadnaha ayaa xirmaya ama xanibaad ku dhacaysa si muruqa wadnaha laftisu uu dhaawac u gaaro midaas oo ay sabab u tahay in uusan helin oksijiin ku filan.
4. Xanuun Kedis ah oo Maskaxda ku dhaca ama Shil Qalal Maskaxda ah (CVA)	Dilaac ama xanibaad xididada dhiiga ee maskaxda ah, ayaa ka celinaysa qaybo kamid ah maskaxda in ay dhiiga bixiso.
5. In aysan U dhicin si Nidaamsan Garaaca Wadnaha	Garaaca wadnaha (garaaca) wuxuu leeyahay garaac aan caadi ahayn.

Nidaamka Neefsashada

Nidaamka **neefsashada** waa koox unugyo ah kuwaas oo maamula gudbinta oksijiinta kasoo qaadaya hawada una gudbinaya dhiiga kana saaraya karbon dioxide dhiiga si uu ugu wareejiyo hawada.

Nidaamka neefsashada wuxuu ka koobanyahay sanka, dhuunta (dalqada), sanduukha codka (dhuunta), hunguriga-cad (hawomareenka), hawomareen, iyo sambabada.

Hawo nadiif ah ayaa loo dhuuqayaa jirka gudihiisa kadibna loo sii gudbinaya sambabada. Oksijiinta ka ahaata hawada waxaa loo qaadaa dhamaan qaybaha jirka waxaan sidaasi sameeya nidaamka wadnaha iyo dhiig mareenka.

Inta oksijiinku la keenayo unugyada jirka, gaasaska labeerdareeyay waxaa loo soo qaadayaa lana keenayaa gadaasha sambabada halkaas oo loo saarayo jirka dibadiisa. Ayada oo kooban, oksijiinka ayaa gudaha loo dhuuqayaa kadibna waxaa dibada loo saarayaa karbon dioxide.

Isbedelada caadiga ah ee gabootida

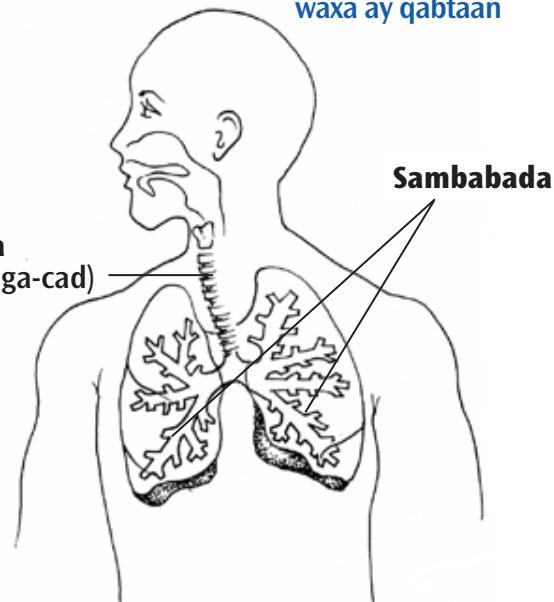
Intiiba aynu sii weynano, sambabada waxay waayaan isbedelkooda dabiiciga ah. Ayada oo ah natijada isbedelkan ka dhalata, waxaa jiraysa awood yar oo neefsasho ah. Qofka da'da weyn uma neefsado sida uu u neefsado qof da' yar.

Xanuunada guud

Waa in aad ogtahay afar xanuuno neefsasho aasaasi ah. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).



**Nidaamka qaybaha
waaweyn ee jirka iyo
waxa ay qabtaan**



Jirada	Qeexitaanka
1. Caabuqyada Neefsashada Kore (URI)	URIs waxaa kamid ah hargabka caadiga ah, mushkilado sanka ah, qufac daba dheeraada, dhuun xanuun, diif sanka soconaya, caabuq sanka ah, iyo qumanka. Bakteeriya ama fayras ayaa sababi kara caabuqyadaan.
2. Cudurka sambabka	Gubasho ku dhacda sambabada ayaa sababaya bakteeriyyada, fayrasyo ama fangas. Calaamada cudurka waxaa kamid ah qandho, qar-qaryo, iyo qufac.
3. Cudurka Laabta Oo Cufan Oo Daba Dheeraada (COPD)	Xaalad joogto ah oona laga laaban karin halka uu qofku dhib ku qabo u neefsashada gudaha iyo banaanka midaas oo ay sabab u tahay muhskilad ku dhacda sambabada ama gubasho hawomareenka ah. Gubashada Hawomareenka iyo Bararka Sambabka ayaa kamid ah tusaalooyinka COPD. Sababta ugu baddan ee keenta cudurkan waa sigaar cabida.
4. Cudurka neefeta	Cudur daba dheeraada midkaas oo ka dhigaya in nidaamka neefsashada ku ficii celiyo waxyaabaha deegaanka ama jawiga sida boorka, bololka, fayras ka dhasha ubaxa, qiiq, iyo mararka qaar cuntooyinka. Cudurka neefeta inta baddan wuxuu u dhacaan "weerarka neefeta" halka qofku uu dhib ku qabo neefsashada oona hinraagayo.

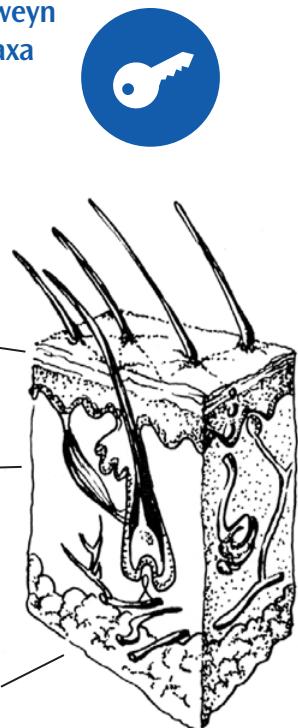
Nidaamka
qaybaha waaweyn
ee jirka iyo waxa
ay qabtaan

Qayba-
maqaarka
kasoo
horjeeda

Maqaarka
kore

Maqaarka
hoose

Maqaarka
hoostiisa



Nidaamka Maqaarka Kore ee Jirka

Maqaarka wuxuu ka koobanyahay sedex dhabaqa oo kala duwan: maqaarka kore, maqaarka hoose iyo dhabaqada maqaarka hoostiisa ah.

Maqaarka **kore** waa dhabaqada kore, waxayna ka samaysantahay cunugyo, fidsan oona adag kuwaas oo si joogto ah loo daboolo loona bedelo.

Dhabaqadan waxay samaynaysaa xanibaad lid ku ah bakteeriyyada gudaha gelaysa iyo dheecaanka in ay banaanka usoo saarto (ayada oo ka dhigaysa biyaha in ay gudaha ku hayso si uu jirku u noqdo mid aanan unugyadiisu dhimanin.) Haddii ay dhabaqadan dhimato, bakteeriyyada waxay weerar ku qaadi kartaa unugyada hoose.

Maqaarka **hoose** waa midka ka hooseeya dhabaqada kore. Waxay ka samaysantahay unug isku xiran oo leh xidido dhiig aad u yar-yar iyo dareeme dhammaadkiisa. Sidoo kale waxay ka koobantahay qaab dhismeedyaal kale oo baddan:

- Kasoo baxa timaha, halkaas oo ay ku koraan timaha yar-yar ee jirkeena daboola.
- Qanjidhada saliida soo saara (qanjidhada saliida) kuwaas oo qoya timaha.
- Qanjidhada dhididka kuwaas oo ku caawinaya heer kulkajirka in uu nidaamiyo.
- Nidaamka qaabilia dareenka midkaas oo u dira farriimaha maskaxda marka uu dhaco xanuun, cadaadis, kuleyl, qaboow, ama taabasho.

Dhabaqada **maqaarka hoostiisa** waxay ka koobantahay isku dhaf unugyo dufan leh isku xiran oona adag. Unuga adag wuxuu ku xiranyahay dhabaqada maqaarka kore illaa murqaha lafta. Unuga dufanta leh wuxuu celinayaan kuleylka jirka, wuxuuna u shaqaynayaa sida celiye qaboobaha ah, waana qaab awood dheeraad ah.

Isbedelada
caadiga ah ee
gaboo'bida

Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid dhuuban, midab barax ah, oona sii diciifooba intiiba aynu weynaano. Dhiiga wuxuu ku shubayaa dhabaqada hoose unuga maqaarka hoosena wuxuu noqonayaa mid hoos u dhaca.

Sidoo kale waxaa hoos u dhaca ku imaanayaa dufanta maqaarka hoose, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha, si ay u noqdaan kuwo dhuuban. Maqaarka wuxuu noqonayaa duubma, diilaamo yeesha, oona duuduubma, wuxuuna yeelanayaa awood yar oo uu ku ilaaliyo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqon karaan kuwo liita, jajaban, adag, oona dhumuc weyn. Inbaddan oo kamid ah isbedelada ku dhaca cidida waxaa sabab u ah hoos u dhac ku yimaada gudbinta dhiiga uu u gudbo godka cidida.

In jirka laga dhigo mid nadiif ah oona la qalajiy, (laakiin aanan aad loo qalajinin) ayaa ku caawin kara in uu caafimaad ahaado.

Waa in aad si joogto ah u baartaa maqaarka macamiilkaaga. Fiiri meelaha guduudka noqda kadib marka uu qofku bedelo qaabka uu u fadhiyo ama u jiifo oona cadaadisku daayo.

Maqaarka waa in loo nadiifiyaa isla marka uu wasakh noqdaba. Marka loo qubeynayo, daryeel dheeraad ah waa in la siyyaa si loo yareeyo cun-cunka loogana hortago maqaarka in uu aad u qalalo. Iisticmaal biyo qandac ah, oo aan ahayn kuleyl, iyo saabuun khafiif ah. Si aad uga hortagtid qalaylka jirka, isticmaal kareem iyo saliid, kana fogoow jawiga qaboow ama qalaylka ah.

Haddii uu macamiilkaagu qabo dhibaato ah in uusan ceshan karin kaadida, isticmaal shukumaano ama nigis dhuuqaya kaadida kana dhigaya dheecaanka mid maqaarka ka fogaada. Kareem ama boomaato ayaa loo isticmaali karaa sida celiye maqaar ahaan.

Ka ilaalinta maqaarka dhaawaca

Qaab kale oo muhiim ah oo loo ilaalin karo maqaarka macamiilkaaga waxay tahay in lagu caawiyo asaga ama ayada in ay booasaskooda si joogta ah u bedelaan. Haddii uu macamiilkaagu awoodo in uu kor u qaado culeyskeeda ama culeyskiisa, asaga ama ayada waa in ay dhaqaaqaan 15 daqiqiyo kasta.

Marka aad ku caawisid macamiilka bedelida boosaska, yaree is-xoqa ku dhaca maqaarkiisa ama maqaarkeeda marka aad **qaadaysid** ayaga, bedelkii aad jiidi lahayd.

Ha duugin maqaarka dusha qaybaha lafta ah ee jirka. Ka fogoow in aad isticmaashid barkimaha wareegsan (fargashiga) oo kale ah maadaama ay midaan u sababayso cadaadis adag iyo dhaawac meelaha jilcan.

Tallada cuntada caafimaadka leh

Cunto caafimaad leh oo ay ku badantahay borotiin, kalooriyaal baddan iyo dheecaan ayaa muhiim u ah in maqaarka laga dhigo mid caafimaad qaba boogtana bogsato.

Haddii aan macamiilku awoodin in uu cuno cunto caafimaad leh, waxyaabaha nafaqada leh aaya la doorbidayaa. Kala hadal cuntada caafimaadka leh wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) si aad u heshid talo soo jeedino gaar ah.



Xanuunada guud



Waxaa khasab kugu ah inaad oggaatid siddeed xanuuno maqaarka ah. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Jirada	Qeexitaanka
1. Dhaawacyada Cadaadiska (Boogta Jiifka ama Boogta Sariirta)	Meesha maqaarla halkaas oo ay ku yartahay socodka dhiiga midaas oo ay sabab u tahay cadaadis joogto ah oo sababay dhaawac unuga gaaray. Dhaawacyada cadaadiska ah waa kuwo laga hortagi karo.
2. Dhaqaaq la'aanta/ Boogaagta Arooriyaha	Meel furan oo dheecaan ka imaanayo oo daba dheeraata, midaas oo ay sabab u tahay in xididada dhiiga aanan dib ugu shubmaynин wadnaha sida ugu dhakhsiyaha baddan. Maqaarka ah dhinaca boogta wuxuu noqonayaa mid midab bedelma una ekaada midabka kafeyga. Midaan inta baddan waxay ku dhacaysaa qaybta hoose ee lugaha iyo cagaha.
3. Boogaagta Halbowlaha (Boogaagta Sonkorowga)	Meelo furan oo wareegsan oo cagaha iyo qaybta hoose ee lugta ah midaas oo ay sabab u tahay in uusan dhiigu ku shubmin lugaha.
4. Cun-cun iyo Caabuqyo	Waxaa soo baxa cun-cun, guduudan, meelaha adag ee maqaarka ah meeshaas oo inta baddan cun-cun noqota. Caabuqyo maqaarka waxaa sababa jabid maqaarka gudihiisa ah sida xoqida halkaas oo bakteeriyada lagu hayo.
5. Gubasho	Dhaawac maqaarka ah midkaas oo sababa dab, qoraxda, waxyaboo kiimiko ah, waxyaboo kuleyl ama dareere ah, ama koronto. Gubashada waxaa loo kala qaadaa si waafaqsan sida qotoda dheer ee uu maqaarka u dhaawacmay. Darajada 1aad ee gubashada, maqaarka wuxuu noqonayaa guduud iyo weliba in uu bararo oona jileec noqdo. Darajada 2aad ee gubashada inta baddan waxay leedahay nabar biyo galeen ah, guduud aad u daran, xanuu, iyo barar. Darajada 3aad ee gubashada waa kuwo ugu halista baddan waxayna ku lug leeyihiiin dhammaan dhabaqadaha jirka.
6. Kansarka Maqaarka/Nabar	Koritaan aan caadi ahayn oo maqaarka ah. Inta baddan waa kuwo yar, kuus-kuus adag ama nabaro dhiigaya, dusha sare ka leh qolof, laakiin aanan bogsanin. Kuwaan badanaa ma ahan kuwo faafa waana kuwo ladaaweyn karo. Midka ugu halista baddan noocyada kansarka maqaarka waa kaansarka maqaarka. Melanomas waa kuwo u wareegsan si aan caadi ahayn waxaana lagu sharxi karaa in ay yihiin "bar aan caadi ahayn" ama bar isbedelaya.
7. Dhaawacyada Silingada	Jeex qaliin aanan caafimaadin oona isku furan. Kuwaan waxay u baahanyihiin in ay si tar-tiib ah uga caafimaadaan gudaha.
8. Dalool	Dalool kasta oo aan caadi ahayn oo ku xiraya qaybaha jirka kuwaas oo aan caadi ahaan isku xirin. Mararka qaar waxaa jira dheecaan kayimaada godka xagiisa sida waxyabah kujira caloosha ama dheecaano jir oo kale.

Macluumaadka soo socda waxay ku siinayaan inbaddan oo ku saabsan asalka dhaawacyada ka dhasha cadaadiska (nabarada sariirta) iyo dhaawacyo kale oo aad arki kartid haddii aad samaynaysid bedelaada faashada aan-nadiifka ahayn. Haddii aad qabtid su'aalooyin ku saabsan macluumaadkan, kala hadal wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Dhaawaca cadaadiska waa meel kamid ah maqaarka meeshaas oo aan ku shubmin dhiiga oona sababtay in uu unuga dilaaco. Maqaarka wuxuu noqonayaa mid daciif ah marka uu jiro:

- Qoyaan aad u baddan oo maqaarka ah
- Qaleel iyo jajab
- Cun-cun marka la kaadinayo ama la saxaroonayo
- Xoq-xoq ama dil-dilaac (waa isku jir cadaadis iyo xoq-xoqasho ah)

Haddii uu macamiilkaagu hore u qabay dhaawacyo cadaadis ah, waxaa jiri karta khatar weyn oo ah in uu sii qabi doono.

Dhaawacyada cadaadiska ah waxay ka samaysmaan halka laftu ku dhacayo cadaadiska ugu weyn ee maqaarka iyo unuga ah, waxayna tuujinaysaa oona qabanaysaa maqaarka kore. Midaana waxay noqon kartaa meesha qaybaha jirka ee lafta ahi ay cadaadinayso qaybaha kale ee jirka, joodari, ama kursi. Loogu talogalay macaamiisha ku jiifa sariirta, dhaawacyada cadaadiska ugu baddan wuxuu kaga dhacaa:

- Dhabarka hoose meesha ka hooseysa dhexda (meesha lafta saynta ah)
- Lafta misigta
- Cirbaha

Loogu talogalay macaamiisha ku fadhiista kuraasta ama kursiga dadka curyaanka ah, meesha uu kaga dhaco dhaawacyada cadaadisku waa mid ay ku xirantahay qaabka uu qofku u fadhiisto. Dhaawacyada cadaadisku waxay ku dhici karaan jilbaha, canqowyada, daabka garbaha, xunsulada, gadaasha madaxa, iyo laf dhabarta.

Macaamiisha sariirta ku jiifa, kuwaas oo aan awoodin in ay dhaqaaqaan, wuxuu uga dhici karaa dhaawacyada cadaadiska kadib waxyar 1–2 saacadood. Macaamiisha ku fadhiista kuraasta, oona dhaqaaqi karin, wuxuu uga dhacayaa dhaawacyada cadaadiska wakhti xitaa intas kayar sababtoo ah awooda ku dhacaysa maqaarka waa mid weyn. Bedelid booska oo joogto ah ayaa ku caawin karta in laga hortago dhaawacyada cadaadiska ah.

Dareemayaasha maqaarka ah caadi ahaan waxay “u sheegaan” jirka marka la dhaqaaqayo si loo yareeyo cadaadiska ku dhacaya maqaarka. Qaar kamid ah xanuunada daba dheeraada, sida sonkorooowga, waxay yarayn karaan awooda qofka uu ku dareemo cadaadiska.

Haddii macamiilkaaga mid ku eg sariirta, joodari gaar ah midkaas oo ku jira xumbo, dabayl, jeel, ama biyo ayaa ku caawin kara in laga hortago dhaawacyada cadaadiska ah.

Madaxa sariirta waa in uu ahaado mid xoogaa kor loo qaado, iyo muddo gaaban, intiiba ay suurtogal tahay. Barkimo ama cufayo ayay khasab tahay in la isticmaalo si looga dhigo jilbaha ama canqowyada in ay is-taabtaan.

Ka fogoow inaad macamiilkaa ugu fadhiisisid si toos ah lafta misigta ah marka asaga ama ayada uu ku jiifo dhinaciisa ama dhinaceeda. Boos u faafinaya culeyska iyo cadaadiska si weyn ayay khasab tahay in la doorto. Barkimaha la geliyo gadaasha dhabarka qofka ayaa sidoo kale caawin kara.

Macamiilku ma ahan mid gebi ahaanba dhaqaaqi kara, barkimaha waxaa khasab ah in la geliyo hoosta lugaha laga bilaabo bartamaha kubka illaa canqowga si looga dhigo cirbaha kuwo kor looga qaado sariirta. Weligaada ha u dhigin barkimaha si toos ah jilibka gadaashiisa.

Haddii uu yahay macamiilkaaga mid ku eg kursiga ama kursiga ay ku fadhiistaan dadka curyaanka ah, xumbo, jeel, ama barkimo hawo ka buuxa ayay khasab tahay in la isticmaalo si loo yareeyo cadaadiska.

Ka fogoow barkimaha u samaysan sida qaabka-rootiga ama wareegsan sababtoo ah waxay yaraynayaan socodka dhiiga waxayna sababayaan unuga in uu bararo, midaas oo kordhinaysa khatarta ah in uu dhaco dhaawaca cadaadiska.

Ka fogoow inaad ka dhigtid macamiilkaa in uu fadhiisto asaga oo aan dhaqaaqin. Xitaa inyar oo dhaq-dhaqajin ah waxay dad kucaawisaa in laga fogaado cadaadiska meelaha.

Macluumaadka dheeraadka ah

Dhaawacyo cadaadis ah (booga-ha sariirta)

Meelaha khatarta ah

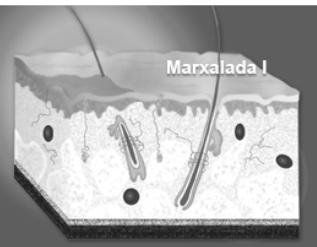
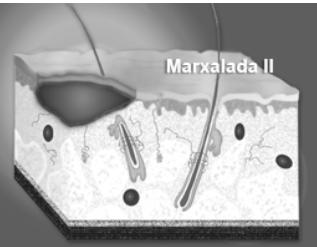
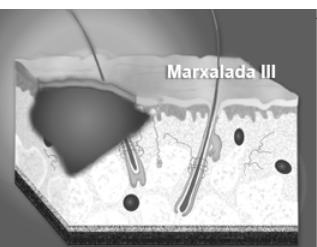
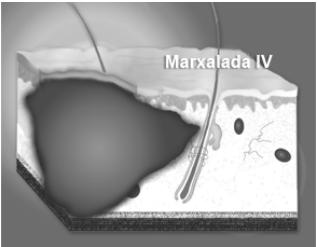
Macaamiisha kuwas oo khatar ugu jira

Loogu talogalay macaamiisha ku eg sariirta

Loogu talogalay macaamiisha ku eg kursiga

Bur-burka maqaarka

Darnaanta bur-burka maqaarka waxaa inta baddan lagu sharxaa in ay tahay marxalado. Jadwalka soo socda wuxuu dulmarayaafarta marxalad ee dhaawaca cadaadiska ah sida looga sharxay dhinaca Guddiga Latalinta Boogta Cadaadiska ee Qaranka (NPUAP).

Marxalada	Sharaxaada
	<p>Sharaxaada</p> <ul style="list-style-type: none"> Guduudka maqaarka fiyoow; sii jiraya 15-30 daqiqiyo ama ka baddan. Guduudka iyo kuleylka barta cadaadiska ah. Dhaawaca wuxuu dib ugu noqon karaa marxaladan asaga oo yaraynaya cadaadiska. <p>Daaweynta</p> <ul style="list-style-type: none"> Ku yaree cadaadiska adiga oo ku caawiya qofka in uu bedelo booskiisa. Wax ha marinin maqaarka guduudan gaarahaan dusha meelaha lafta ah. Isticmaal wax ah sida barkin, maqaar ido, go' sariir, wax lagu dabooloo xunsulka iyo ciribta, ama suuf buurani si loo yareeyo cadaadiska.
	<p>Sharaxaada</p> <ul style="list-style-type: none"> Dhumuc weynaan qayb ah oo bur-burka maqaarka ah. Dhaawaca waa muuqaal kore oo u eg meel diirkhaa uu ka qaadmay/xoqin, nabar biyo galeen ah, ama god dil-dilaacan. <p>Daaweynta</p> <ul style="list-style-type: none"> Marka marxaladan la aqoonsado, ku wargeli hal ama dhammaan dadkaan soo socda: qoys, wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), dhakhtar, ama horjoogaha loogu talogalay caawimaada lagu daryeelayo dhaawacan. Daaweynta waa in uu wareejijo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Dhaawacyada waxay u baahanyihiin in la nadiiyo kahor inta aan faashada la saarin. U raac hawlaha guud ee loogu talogalay nadifinta dhaawacyada sida looga tilmaamay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
	<p>Sharaxaada</p> <ul style="list-style-type: none"> Dhumuc weynaan buuxda oo bur-burka maqaarka ah. Dhammaan dhabaqadaha maqaarka ay bur-buraan. Waxaa ku dhici kara qalayl (dhumuc weyn, qalafsanaan, wax sida-qolof ah). <p>Daaweynta</p> <ul style="list-style-type: none"> Daaweynta waa in uu wareejijo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Raac isla tilmaamaha ah Marxalada 2.
	<p>Sifada</p> <ul style="list-style-type: none"> Waayid dhumuc weynaan buuxda oo maqaarka ah oo ay la socoto bur-bur ballaaran Unuga uu dhintay (nudaha), ama uu jiro dhaawac ku dhaca muruqa, lafta, ama qaab dhismeedka taageera (tusaale ahaan, seeda ama kala goyska). <p>Daaweynta</p> <ul style="list-style-type: none"> Daaweynta waa in uu wareejijo Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Raac isla tilmaamaha ah Marxalada 2.

Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo

Hawl
caafimaad boog

Bogsashadu waxay dhacdaa tooska seddex hawl oo aasaasi ah:

1. **Gubasho.** Jirka wuxuu ku facil celinaya in uu kordhiyo socodka dhiiga (guduudka) wuxuuna u diraya noocyoo unugyo gaar ah si uu meesha u ilaaliyo.
2. **Unugyada Granulation.** Unug cusub ayaa bilaabanaya in uu koro si uu u bedelo unuga dhaawaca gaaray ama dhintay.
3. **Unuga Epithelialization.** Maqaarka dib ayuu u korayaa si uu u daboolo boogta furan.

Dhaawaca waxaa khasab ku ah in uu ahaado mid qoyan halka dhaawaca agagaarka maqaarka ahi ay tahay in uu ahaado mid qalalan.

Mararka qaar, faashada in la saaro waxay saaraysaa unuga dhintay. Haddii ay jirto baahi loo qabo in la saaro wax kale oo unug dhintay ah, kalkaaliyaha daryeelka caafimaadka ayay khasab ku tahay in uu sidaas sameeyo.

Nadiifinta
dhaawacyada

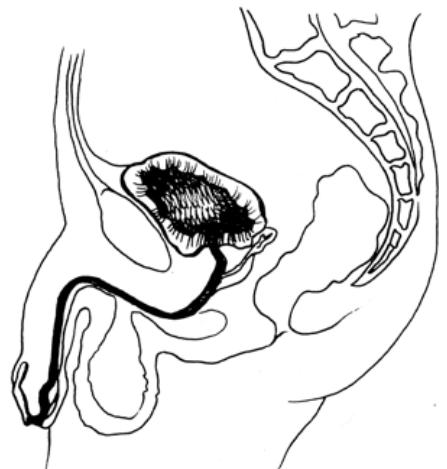
In la nadiifiyo dhaawaca macnaheedu waxay tahay in laga takhaluso unugyada iyo dheecaanka, iyo qalabka faashada dheeraadka ah kuwaas oo ay dhici karto in ay ahaadaan goobta dhaawaca.

Nadiifinta (Debridging) in laga takhaluso unuga dhintay (dhintay) sidoo kale in la saaro qaar kamid ah unugyada caafimaadka qaba goobta dhaawaca ah. **Ma ahan mas'uliyada Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kaaliyaha Daryeelka Guriga si l nadiifiyo dhaawacyada.**

Nidaamka **Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo** wuxuu ka koobanyahay:

- Labbo **kelyo** midkaas oo soo saara kaadida asaga oo nadiifinaya dhiiga
- Labbo **tuubado**, tuubado ka qaadaya kaadida kelyaha oona gaynaya kaadi hay
- Kaadi **haysta**, midaas oo haynaysa kaadida illaa laga kaadiyo
- Kaadi **mareenka**, tuubada ka qaadaya kaadida kaadi haysta oona u saaraysa dibada jirka
- Unugyada taranka ee dumarka iyo raga.

Labb



Dheddig



Nidaamkan wuxuu qabtaa afar hawlood oo waaweyn:

1. In uu dhiiga ka nadiifiyo waxyaabaha qashinka ah (kelyaha waxay qabtaan daawooyin baddan)
2. Nidaaminta tirada biyaha jirka ku jira
3. Nidaaminta isku dheelitirka aashitada iyo macdanta jirka
4. Taranka

“Genito” waxaa laga wadaa unugyada taranka “kaadida” waxaa laga wadaa unugyada ku lug leh samaynta iyo saarida kaadida.

Isbedelada caadiga ah ee gaboo'bida

Intiiba ay weynaano, isbedeladaan soo socda ayaa ku dhacaya nidaamka xubinka taranka-laga kaadiyo:

- Isbedelka qaab dhismeedka kelyaha, waxayna noqonayaan kuwo aanan si wanaagsan wax u nadiifinin
- Waxaa jiraya socod dhiig hooseeya midkaas oo ku shubmaya kelyaha
- Kaadi haysta waxay yeelanaysaa muruq daciif ah
- Kaadi haysta waxay haynaysaa kaadi yar
- Dadka qaar way ku adkaanaysaa in ay gebi ahaanba eber ka dhigaan kaadi haysta
- Nimanku waxay yeelanayaan qanjidh xaniinyo waaweyn, ayada oo ka dhigaysa mid ku adag in ay eber ka dhigaan kaadi haystoda ama bilaabaan kaadida
- Kelyaha waxay u baahnaan karaan wakhti baddan si ay u sameeyaan daaweynta

Dhammaan isbedeladaan waa kuwo ay ku kala duwanyihiin qofba qofka kale.

Xanuunada guud

Waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid xanuunada kaadida seddexda ah. Haddii uu macamiilkagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/ maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Jirada	Qeexitaanka
1. Caabuqa Ku Dhaca Waddada Kaadida (UTI)	Caabuq ku dhaca mid ama ka baddan oo qaybaha jirka ee waddada kaadida ah. Xaaladu waxay ku badantahay dumarka marka loo eego nimanka waxaana dhici karta in aysan lahaanin wax calaamado cudur ah.
2. Celin La'aanta Kaadida	Xakamayn la'aanta kaadida ah.
2. Borostayt-ka Weyn	Qanjidhka borostayt-ka ee nimanka, midkaas oo ku yaala inta u dhaxaysa hoosta kaadi haysta iyo dusha sare ee xubinka taranka, wuxuu noqonayaan mid weyn. Marka ay midaan dhacdo waxay xiraysaa socodka kaadida. Midaana waxay kadhibaysaa mid nimanka ku adag in ay kaadida bilaabaan kadibna si buuxda u faaruqiyaan kaadi haystoda.

Nidaamka Dheef-shiidka

Nidaamka **dheef-shiidka** (mararka qaar lagu magacaabo waddada GI) wuxuuna ka koobanyahay caloosha **aasaasiga ah** iyo **caloosha yar**, waxaana caawinaya tiro unugyo kale ah. Nidaamkan wuxuu shiidayaa cuntada si dhammaan unugyada jirka u isticmaalaan. Qaybaha cuntada kamid ah kuwaas oo aanan loo isticmaali karin sida shidaal oo kale oona loo tuuro sida waxyaabo qashin ah.

Hawsha dheef-shiidka waxay bilaabanaysaa isla wakhtiga cuntada la geliyo **afka**.

Cuntada waxaa lagu ruugaa afka waxaana ruugaya **ilkaha** iyo **carabka** ayaga oo ka dhigaya qaybo yar-yar waxaana lagu dhexdarayaa candhuuf si loogu liqo si fudud. Wuxuu hoos ugu dhacayaa **hunguriga** kadibna wuxuu usii gudbayaa caloosha. Maado kiimiko ah (Enzymes) oo ku jirta candhuufta ayaa bilaabaysa in ay cuntada u jejebiso hoos ayada oo ah qaab looga isticmaali karo dhinaca jirka kale.

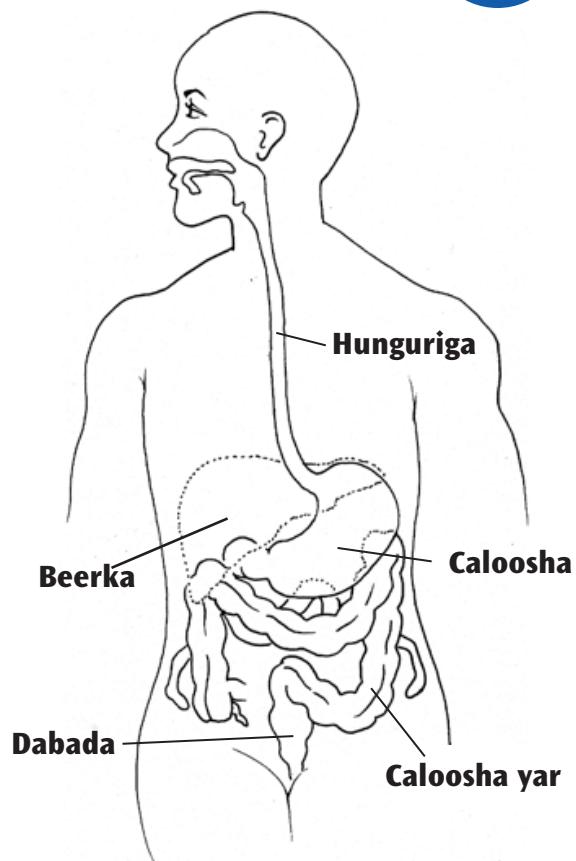
Caloosha ayaa haynaysa cuntada waxayna ku daraysaa maadada kiimikada ah ee (Enzymes) si ay ugu sii bur-buriso wax lamid ah-dareere oo la dhuuqi karo. Kadibna, cuntada waxay usii gudbaysaa **caloosha yar**.

Caloosha yar iyo maadada kiimikada ah (Enzymes) ee beerka ayaa weli sii jejebinaysa cuntada. Beerka **wuxuu soo saarayaa** maado dareere ah, midaas oo lagama maarmaan u ah in la shiido dufanka. Maadada dareeraha ah waxaa lagu keydiyya **beer kutaalada**. Maadada dareeraha ah waxay galaysaa caloosha yar, ayada oo dheef-shiidysa oona dhuuqaysa dufanta. Caloosha yar waa ku dhowaadkii 19-20 cag dherer ahaan. Beeryaradu **sidoon kale** waxay kusii daynaysaa dheecaanka dheef-shiidka gudaha caloosha yar.

Dheecaanka dheef-shiidka wuxuu u shaqaynayaa si wada jir ah si uu ugu jejebiyo cuntada maadooyinka lagu magacaabo nafaqooyinka kuwaas oo lagu dhuuqo tooska derbiyada caloosha yar. Cuntada aanan la dhuuqin waxay kusii jiraysaa caloosha yar, waxayna usii gudbaysaa dhinaca **caloosha weyn** ayada oo ah xaalad qaab-dareere ah.

Caloosha weyn ama **xiidmaha**, waa ku dhowaadkii 5 cag dherer ahaan. Gudaha caloosha weyn, inbaddan oo kamid ah dareeraha ee ah maadada ah qaab-dareere waxaa dib loogu dhuuqayaa gudaha jirka. **Dhaqaajin (Peristalsis)** (dhaqaaq u eg-mawjada ee caloosha yar) waxay u dhaqaajinaysaa waxyaabaha adag ee haray (lagu magacaabo saxarada ama xaarka) gudaha qaybta hoose ee xiidmaha. Marka la aruuriyo saxaro baddan, waxaa loo tuurayaa tooska dabada ayada oo ay la socoto gaasas lagu saaro caloosha yar. Midaan waxaa lagu magacaabaa calool dhaqaaq.

Nidaamka qaybaha
waaweyn ee
jirka iyo waxa ay
qabtaan



Isbedelada caadiga ah ee gaboo'bida

Intiiba aynu weynaano, waxaa jiri kara isbedelo baddan oo ku dhacaya gudaha nidaamka dheef-shiidka. Isbedeladu way ku kaladuwanyihiin dadka, waxaana kamid noqon kara:

- Yaraansho tirada dareemayaasha dhadhanka
- Yaraansho awooda ruugida ah (midaas oo ay sabab u tahay ilkaha oo halaaba ama daata)
- Yaraansho tirada maadada dareeraha (enzymes) ee dheef-shiidka ah
- Yaraansho muruqa caloosha ah iyo murqaha dabada (murqaha ku yaala afka dabada kuwaas oo xakameeya sii deynta saxarada iyo gaaska)
- Yaraansho dhaqaaqa ah (talaabada muruqa ee caloosha yar midkaas oo cuntada dhaqaajiya)
- Yaraansho dhuuqida nafaqada ah
- Kordhid aashitada caloosha ah

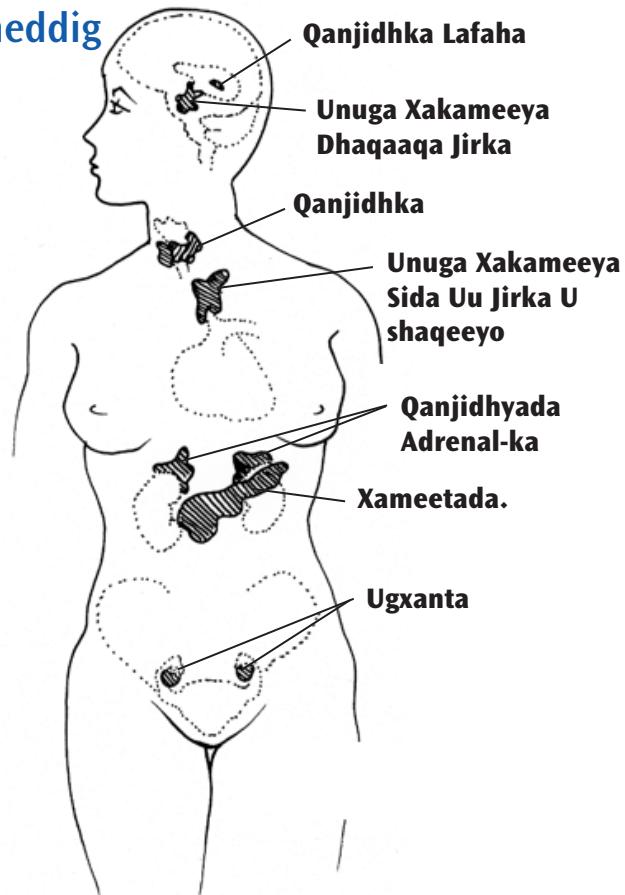
Xanuunada guud

Waxaa khasab kugu ah inaad oggaatid xanuunadaan soo socda. Kala hadal calaamadaha cudurka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliiyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

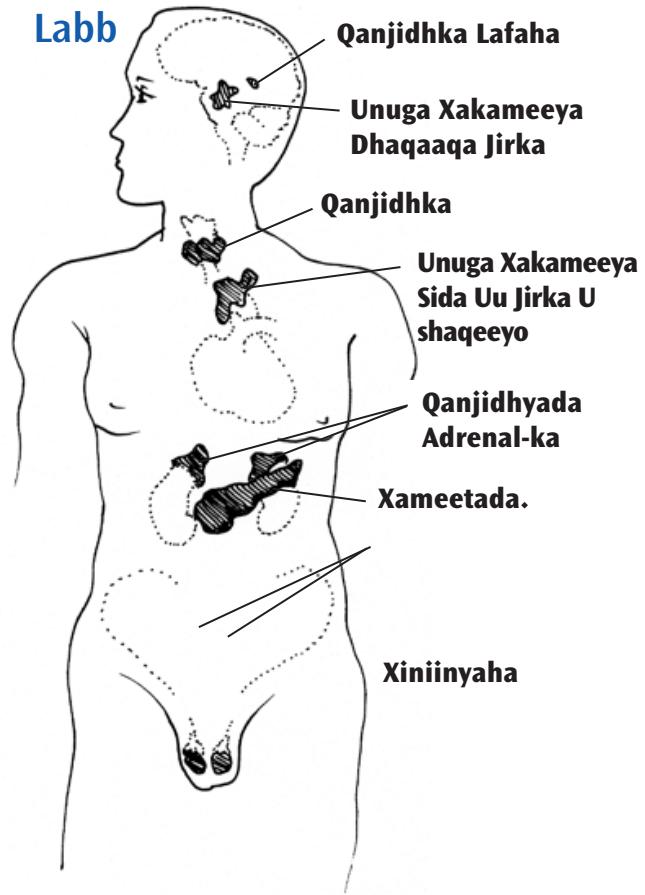
Jirada	Qeexitaanka
Calool-fadhi	In la waayo dhaqaaqa caloosha joogtada ah. Saxaradu waxay noqonaysaa mid adag oona qalayl ah.
Saxarad Ku Dhegida	 Saxaro ku dhegidu waa isku urur muddo dheer ah iyo ku celinta saxarada (waxyabaha qashinka ah) xiidmaha hoose. Waxyabaha sababa saxarad ku dhegida waxay yihii: Calool fadhi aan la xalin Fuuqbax Sariir jiifid mudo dheer ah Daawo leh dhinac waxyelo calool fadhi ah Macamiilka waa mid aan nafaqo qabin.
Baabasiirta	Kuwaan waxay yihii xididada ku yaala dabada. Waxay noqon karaan kuwo dibada ama banaanka ah. Baabasiirtu waxay u dhacdaa sababo: Awood lagu sameeyo dhaqaaqa caloosha Calool-fadhi Fadhi muddo dheer ah Ilmo dhalid
Boogta Dheef-shiidka	Boogta caloosha ama tuubada cuntada qaada wuxuu yahay xanuun ama burbur maqarka qayb kasta oo wadada Dheefshiidka ah.
Gubasho (Cun-cun Caloosha ah)	Caloosha waa mid si fudud u cun-cunta waxayna u shaqeeyaan si aan caadi ahayn ayada oo sababaysa shuban.
Fuuqbax	Fuuqbaxa waa in uu unuga jirku waayo biyo baddan, ama in uusan jirku qaadanin dareere ku filan.
GERD (Gastro-Esophageal Reflux) (Gaastariiga Caloosha ah)	Dareemida "gubasho wadnaha ah" midaas oo sababaysa isku daranka cuntada/aashitada qayb ahaan loo shiido ayada oo gelinaysa qaybta hoose ee hunguriga.

Habdhisqa Qanjirada Hoormoonada

Dheddig



Labb



Nidaamka **qanjidhka hormoonada soo saara** waxaa laga sameeyaa qanjidhyada usoo saara **hormoonada** gudaha socodka dhiiga. Hormoonada waa kiimiko nidaamisa oona xakameysa hawlaho jirka ama koritaanka. Hormoon kasta wuxuu qaadayaan farriin gaar ah intiiba uu ka wareegayo tooska jirka. Nidaam jawaab celin adag ayaa xakamaynaya soo saarista hormoonada. Dadka caafimaadka qaba, hormoonada gaarka ah kaliya waxaa lasoo saarayaan marka loo baahdo.

**Nidaamka qayba
waaweyn ee jirka
yo waxa ay qabtaan**



Qaar kamid ah qanjirada hormoonada waxay yihiin unuga maskaxda kuyaala oo xakameysa kobcida, unug kuyaala luqunta qofka oo qaabilisan xakamaynta horumarka jirka iyo unuga xakameeya tirada kiimikada jirka, adrenal-ka, xameetada, ugxanta, iyo xiniinyaha.

Isbedelada ku dhaca gudaha nidaamka hormoonada soo saara waa mid ay ku kaladuwanyihiin dadka. Heerarka dheecaan soo saarida hormoonka waxay noqon kartaa mid hoosaysa. Tusaalahaa guud ee midaani waxay tahay soo saarida hoosaysa ee hormoonada labka iyo dheddigaa ah taas oo dhacda bartamaha nolosha (istaaga caadada dhiiga ee dumarka).

**Isbedelada caadiga
ah ee gabobida**

Xanuunada guud

Waxaa khasab kugu ah inaad oggaatid labbo xanuun oo aasaasi ah. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).



Jirada	Qeexitaanka
1. Sonkoroowga Mellitus	Xameetada masoo saarto wax ama ku filan oo hormoon ah oo lagu magacaabo insuliin. Insuliin la'aan, jirku ma awoodo in uu si sax ah u isticmaalo sonkorta si uu shidaal ugu shubo unugyada jirka. Ayada oo ay sabab u tahay sonkorta (guluukooska) wuxuu ku jirayaasocodka dhiiga waxaana lagu shubayaan gudaha kaadida.
2. Hypothyroidism (Qanjidhka Hunguriga ee Hoose)	Qanjidhka hunguriga masoo saarto hormoon qanjidh hunguri ku filan. Midaan waa xaalad aad ugu baddan dadka waaweyn waxaana si fudud loogu daaweyn karaa qanjidhka hunguriga aan dabiiciga ahayn

Sonkoroow – macluumaad dheeraad ah

- Dhiig kar
- Wadno xanuun
- Xanuun istaaga maskaxda ah
- Mushkilado indhaha ah kuwaas oo horseedaya indhoolanimo
- Cudur kelyo ama hawl-gab ah
- Wareeg dhiig oo diciif ah iyo bogsashada
- Xanuun
- Mushkilado ilkaha ah
- Caabuqyo joogto ah
- Dareen la'aanta iyo diciifnimo muruqa ah, gaar ahaan cagaha, lugaha iyo gacmaha.

Dareen la'aanta, oo ay la jirto awood yar oo ah la dagaalanka caabuqa, ayaa ah sababta ugu weyn ee loo gooyo farta cagta, cagta, iyo lugta.

Sonkoroowga Nooca I

Nooca I waxaa inta badan lagu magacaabaa sonkoroowga dhalinyarada sababtoo ah inta baddan wuxuu kubiloowdaa da'a yar. Jirka masoo saarayo wax ama insuliin ku filan. Macamiilka qaba sonkoroowga nooca I wuxuu u baahanyahay in lagu duro irbada insuliinta.

Sababaha keena Nooca I waa kuwo aanan la oggayn laakiin waxaa kamid noqon karta sabab hidoo, wel-wel, dhaawac, ama xanuun.

**Sonkoroowga
Nooca II**

Nooca labbaad ee Sonkoroowga Mellitus waa Nooca II, midkaas oo inta baddan ku dhaca dadka ka weyn da'da 40 kuwaas oo miisaankoodu aad u badanyahay oona leh caadooyin wax cunid aad u xun. Sababaha kale waxay yihiin hidoo iyo wel-wel. Nooca II waa mid guud ahaan ugu hoosayso darnaantiisa Nooca I. Ku dhowaadkii boqolkiiba 90 ee dadka kamid ah kuwaas oo qaba sonkoroowga waxay qabaan Nooca II.

Xameetadu waxay soo saartaa insuliin, laakiin waxay noqon kartaa in aanan lasoo saarin insuliin ku filan ama in aanan jirku u isticmaalin si sax ah. Arintaas darteedana, guluukoos ka yimaada cuntada ayaa ku dhisma gudaha dhiiga.

Dadka qaba sonkoroowga Nooca II ayaa inta baddan maamulaya cudurkooda in mudo ah ayada oo ay la jirto cunto caafimaad leh oo la bedelay, baaritaano dhiiga ah oo joogto ah, jimicsi, iyo daawooyin. Intiiba uu cudurku sii weynaanayo, waxay u baahnaan karaan in ay isticmaalaan insuliin.

Sonkorta dhiiga waa mid ay dadku ku kaladuwanyihiin. Midaan ma ahan mushkilad aan ka ahayn haddii sonkorta dhiiga ku jirta ay hoos uga dhacdo 70 (hypoglycemia) (ku yaraanta sonkorta dhiiga) ama ka saro marto 200 (hyperglycemia) (ku badnaanta sonkorta dhiiga). Labbadaan dhinac ee kaladuwan waxaa lagu oggaan karaa maclumaadkan soo socda.

Heerarka sonkorta dhiiga ee caadiga ah waxaa loo tixgelinayaa in ay ahaadaan inta u dhaxaysa 105 iyo 110. Heerarka sonkorta dhiiga ee u dhaxeeya 110 iyo 200 waa kuwo ka sareeya heerka caadiga ah laakiin waxaa lagu xakamayn karaa in la cuno unto caafimaad leh iyo jimicsi.

**Isbed-bedelka
sonkorta dhiiga**

Hypoglycemia (Sonkorta dhiiga ku yar) (Sonkorta dhiiga ku yar - ka yar 70mg/dl)	Hyperglycemia (Sonkorta dhiiga ku baddan) (Sonkorta dhiiga ku baddan - ka baddan 200mg/dl)
CALAAMADAH CUDURKA	
Wareer (inta baddan la oggaado marka horeba)	Daciifnimo
Dawakhid, gariirid	Arag waadax ahayn
Gaajo	Haraad xoogan
Daciifnimo ama daal	Lulmo
Madax xanuun	Kaadi soo noq-noqota
Xanaaqid	Daal
Qaboow, maqaarka jirka oo dhidida	Maqaarka jirka iyo afka oo qalalan
Isbedel shakhsiyada ah	Madax xanuun
Hadal aan waadax ahayn	Lalabo
Arag mugdi kujiro ama arag labbo ah	Dhidid/neef leh ur khudaar
Waayida miyirka	Neefsasho dhakhso ah

Xusuusnoow: Haddii macamiilku uu yahay mid aan jawaabin ama aanan samaynin wax ficiil ahayn, u wac 911 sida ugu dhakhsiyaha baddan!

Mabaadi'ada daryeel bixinta

Macamiilka qaba sonkoroowga wuxuu samayn karaa waxyaabo baddan si looga dhigo cudurkooda mid la xakamayn karo loona yareeyo dhibaatooyinka kale ee ay suurtogalka tahay in ay dhacaan. Adiga maadaama aad tahay daryeel bixiye waxaad caawin kartaa macamiilkad adiga oo garta oona fahma qaar kamid ah waxyaabahaan.

- Cuntooyinka waa in loo cunaa si joogto ah ayaga oo ah tiro dhexdhxaad ah. Cuntooyinku waa in aanan laga boodin kadib marka la isku duro insuliinta.
- Dhakhtar ku takhasusay cuntada caafimaadka leh waxay inta baddan ku caawinaysaa in la samaysto qaab cunto cumid munaasab ah oo kusalaysan wixa uu qofku jecelyahay ama necebyahay. Dhakhtarka ku takhasusay cuntada caafimaadka leh sidoo kale wuxuu kula talin karaa macamiilkad sida loo hagaajiyo qaabkeeda ama qaabkiisa cuntada marka asaga ama ayada ay xanuunsanyihiin.
- Sii ihtimaam buuxa xaalada maqaarka macamiilkad, gaar ahaan lugaha iyo cagaha. Waxaa wanaagsan in laga fogaado in meeshaasi wareega dhiiga ahi dhar lagu daboolo, sida sharabaad leh laastig ama xarig.
- Oggoo in hawsha jireed ay saamaynayo sonkorta dhiiga. Marka lasamaynayo hawl jireed aan caadi ahayn ama cusub, ka dhig macamiilkad in uu sito qaab sonkorta-u shaqaysa si dhakhso ah.
- Jijinta Digniinta Sonkoroowga Caafimaadka ama silsilad ayaa si dhakhso ah u caawin karta macamiilkad marka ay jirto xaalad deg-deg ah haddii asaga ama ayada aanan awoodin in uu asaga ama ayada nafsadeeda u hadasho.
- U samee ilaalinta guluukooska sida lagaaga wareejiyay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). U qor heerka guluukooska dhiiga si sax ah.
- Sonkorta dhiiga ku yar waxay noqon kartaa xaalad deg-deg ah oo aad halis u ah. Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), adiga, iyo macamiilkad waxaa khasab idin ku ah in aad haysatiin qorshe lagu qoro waxa lasamaynayo marka uu macamiilkad qabo sonkor dhiiga ku yar.

Nidaamka qaybaha waaweyn ee jirka iyo waxa ay qabtaan

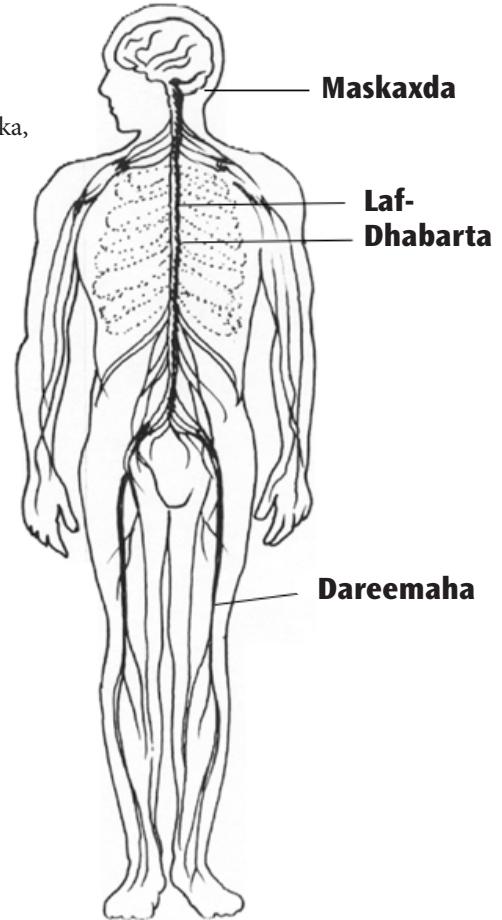
Nidaamka Dareemaha

Nidaamka **dareemaha** wuxuu iskuduwayaa shaqooyinka jirka, asaga oo ilaalinaya isbedelada ku dhaca jirka, iyo deegaanka Nidaamkan wuxuu u oggolaanayaa jirka in uu arko, maqlo, uru, dhadhamiyo, oona taabto.

Maskaxdu waa macalinka xakameeya nidaamka dareemaha.

Laf-dhabarta waxay gudbinaysaa dareenka iyo garaaca dareenka ka ahaada maskaxda.

Maskaxdu waxay u turjumaysaa garaaca dareenkaa oona go'aaminaysaa tallaabooyin munaasab ah, ayada oo u gadaal ugu diraysa fariimo dareemaha tooska jirka.



Gaboobida caadiga ah waxaa jiraya hoos u dhac ku yimaada tirada unugyada dareenka. Waayida tirada unuga waa mid ku kaladuwanyihiin qaybaha jirka ee maskaxda. Qaar kamid ah meelaha waa kuwo diidayta in ay la waayo unuga, halka meelo kalena ay u waayi karaan unugyo baddan si dhakhso ah.

Dareemayaasha waxay u gudbiyaan calaamado tar-tiib ah tooska jirka, ay ku jirto gudaha maskaxda.

Waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid xanuunada nidaamka dareemaha afarta ah. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

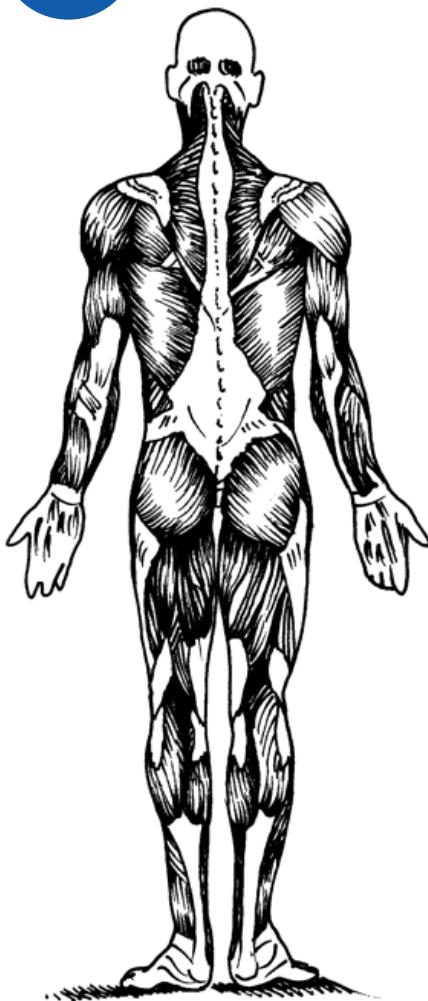
Isbedelada caadiga ah ee gaboo'bida

Xanuunada guud

Jirada	Qeexitaanka
1. Suuxdin iyo Qalal	<p>Qalalku waa kordhid kedis ah oo kudhacda hawsha korontada hal qayb oo maskaxda kamid ah. Qalalku wuxuu ku dhici karaa hal meel oo xadidan iyo calaamado kooban ama wuxuu ku faafi karaa maskaxda oo dhan, midaas oo ka dhalanaysa in la waayo miyirka iyo gariirka jirka. Hawshaan sii deynta korontada ah waxay yeelan kartaa sababo baddan, ayaga oo u kala baxaya suuxdin illaa dhaawac madaxa ah. Waxaa jira noocyoo baddan oo qalal ah.</p> <p>Suuxdin waa xanuun ku dhaca nidaamka dareemaha bartamaha ah midkaas oo sababa qalalka.</p>
2. Cudurka Parkinson iyo Gariiryo kale	Cudur si tar-tiib ah ugu weynaada nidaamka dareemaha bartamaha ah. Gariirka sidoo kale wuxuu yeelan karaa sababo kale sida shoog maskaxda ah ama dhinac waxyeelayn daawo ah.
3. Cudurka Hilmaanka (Alzheimer) iyo cuduro kale oo Waalinimo ah	Cudurka weynaanaya waxaa sababay bur-burka ku dhacay unugyada maskaxda. Waxaa jira sababo baddan oo keena cudurka waalida. Cudurka hilmaamida waa midka ugu caansan.
4. Dhaawac Shoog Maskaxda ah	Dhaawac ku dhaca maskaxda midkaas oo ka ahaada shil, weerar, dhicid, ama in uu dhiiga soo gaari waayo iyo oksijiinka sida kudhowaansho-qarqid ah ama wadnaha oo istaaga.

Nidaamka Muruqyada

Muuqaalka
gadaal ee
muruqyada



Nidaamka **muruqyada** wuxuu ka koobanyahay **lafaha, muruqyada, seedaha, jilbaha, iyo lafta jilibka.**

Nidaamkan wuxuu ilaaliyaa unugyada jirka ee hoose, asaga oo siinaya qaab shaqo jirka, asaga oo ilaalinaya habdhismeedka jirka, kana dhigaaya dhaqdhaqaaqa jirka mid macquul ah. Lafaha waa kuwo isugu xiran **kalagoysyada**.

Qaar kamid ah **lafaha**, sida lafaha dhaadheer ee gacmaha iyo lugaha, ayaa oggolaanaya dhaqdhaqaaqa weyn. Lafaha yar-yar ee gacmaha, cur-curka, canqowga, iyo faraha cagta ayaa oggolaanaya dhaqdhaqaaqa yar-yar. Lafaha fidsan, sida madaxa ama dhakada iyo miskaxa, ayaa ilaalinaya. Lafaha dhabarka ah waxay oggolaanaya qaloo cashada waxayna ilaalinaya lafta-dhabarta.

Qaar kamid ah **muruqyada** waxay ku xiranyihii lafaha waxayna sameeyaan in dhaqdhaqaaqa uu dhaco. Lafaha kale, sida wadnaha iyo xiniinya, waxay u shaqeeyaan si ootaamaatik ah.

Seedaha waxay yihiin duubab adag oo kala-goysyada isku celiya. **Jilbaha** sidoo kale waa duubab adag oo laastiig ah oona ku xira muruqyada lafaha. **Lafta jilibka** waa unug kale oo adag midkaas oo ku yaala dhammaadka lafaha si ay u oggolaado in uu dhaco dhaqdhaqaaqa tar-tiibta ah.

Isbedelada caadiga ah ee gaboo bida

Intiiba aynu weynaano, kala-goysyadu waxay noqonayaan kuwo adag muruqyada waxay noqonayaan kuwo dacif ah. Lafuhu waxay waayayaan kalshiyamka, taas oo kadhibta in ay dacif noqdaan kana dhigta in ay jabaan.

Si tar-tiib ah, tiirka laf-dhabarta wuu gaabanayaan qofkana wuxuu noqonayaan mid gaaban.

Waxaa jira seddex xanuun waaweyn kuwaas oo ay khasab tahay in aad oggaatid. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uuliyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Jirada	Qeexitaanka
1. Jilicsanaanta lafaha	<p>Marka ay dhacdo jilicsanaanta lafaha, lafaha waxay si tar-tiib ah u bilaabayaan in ay noqdaan kuwo aad daciif ah midaas oo ka dhigaysa in ay ka jabaan (jab) wax aad u yar sida in uu qofka hindhiso.</p> <p>Jilicsanaanta lafaha sidoo kale waxay sababysa xanuun dhabarka hoose ah, hoos u dhac garbaha ah iyo in si dhakhso ah loo waayo dhererka. Inta baddan waxay saameynaysaa dumarka kadib marka ay ka istaagaan-caadada, waloow nimanku uu ku dhaco jilicsanaanta lafaha.</p>
2. Bararka kala-goysyada jirka	<p>Bararka kala-goysyada jirka (Arthritis) waa gubashada ama bararka ku dhaca kala-goysyada, wuxuuna noqon karaa mid kasta oo kamid ah noocyada baddan. Noocyada ugu waaweyn ee bararka kala-goysyada jirka waxay yihiiin jilicsanaanta lafaha, roomatisim ama cudur ka dhiga kala-goysyadu in ay adayg noqdaan, iyo turqo.</p>
3. Jajabka	<p>Jajabku waa laf jabta. Jajabka waxaa lagu daaweyaa in qaybaha lafaha la isku aadiyo laguna celiyo booskoodii caadiga ahaa meeshana laga dhigo meel sugar oo lagu xiro kab, ama in lagu xiro mus-maaro, biimam, ama bir lafta. Bogsashada lafaha waxay qaadan kartaa dhowr todobaad. Dadka waaweyn waxay u baahanyihiin muddo dheer si ay u bogsadaan.</p>



Nidaamka Dareenka

**Nidaamka
qaybaha waaweyn
ee jirka iyo waxa
ay qabtaan**

**Isbedelada
caadiga ah ee
gaboobida**

Indhaha iyo dhegaha waa labbo kamid ah shanta dareemayaal ee banii'aadamka. Waxay noo oggolaanayaan in aynu wax aragno waxna maqalno. Waxaa jira unugyo dareen oo kale oo uu jirku leeyahay sida sinka si uu wax loogu uriyo, maqaarka si wax loogu taabto, iyo carabka si wax loogu dhadhamiyo, laakiin casharkan waxaynu diirada ku saari doonaa kaliya indhaha iyo dhegaha.

Intiiba aynu sii weynaano, birta madow ee isha waxaa si tar-tiib ah u saameynaya isbedelada aftiinka, daboolka isha wuxuu noqon karaa mid daala una xirmin si adag, ishana waxay soo saaraysaa ilin yar.

Dhegaheena sidoo kale waxaa isbedelaya awoodooda ay ku maqlaan codka iyo hawsha unugyada timaha yar-yarka ah ee kusoo baxa godka dhetga.

Xanuunka guud

Waxaa jira shan xanuun oo waaweyn oo ku dhaca isha iyo seddex xanuun oo waaweyn oo ku dhaca dhegaha kuwaas oo ay khasab tahay in aad oggaatid. Haddii uu macamiilkaagu qabo mid kamid ah xanuunadaan soo socda, kala hadal calaamadaha xanuunka, qorshaha daaweynta, iyo mas'uulyadahaaga gaarka ah qofka aad u shaqaysid/maamulaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Xanuunka-INDHAHA	Qeexitaanka
1. Xuubka cad ee isha fuula	Muraayadaha indhaha waxay noqonayaan kuwo aan waadax ahayn.
2. Qalayl Indhaha ah	Indhaha masoo saaraan ilin ku filan si ay qoyan ugu sameeyaan meesha banaanka ah ee isha, sidaas darteeda inta baddan waxay dareemaysaa in ay ishu wax ku jiraan sida wasakh ama tin. Midaana waxay horseedaysaa cun-cun meesha kore ee isha ah.
3. Xumaanshaha Bu'da Isha	Sil-silado isbedel ah oo ku dhaca gudaha isha ayaa sababaya in uu aragu daciif noqdo iyo xitaa indhoolanimo. Midaan waa hawl aanan dib loo soo celin karin.
4. Guluukoma	Dareere cadaadis kusamaysma gudaha isha midkaas oo horseedaya indhoolanimo. Guluukomada waxaa lagu maareyn karaa daawo.
5. Sonkoroowga Birta isha	Dhibaato sonkoroo ah oo kulug leh birta gudaha ee isha ah Midaan waxay horseedaysaa in uu aragu noqdo mid daciif ah iyo xitaa indhoolanimo.
Xanuunka - DHEGAHA	Qeexitaanka
1. Maqal Waayid	In la waayo awooda lagu maqlo codadka qaar midaas oo sababi karta waxyabo baddan ay ku jirto in muddo-dheer dhetga lagu dhagaysto cod aad u dheer.
2. Cod ka yeera dhetga	Cod laga maqlo dhegaha midkaas oo leh sababo baddan ay ku jirto in la dhagaysto cod aad u dheer, caabuqyo, ama dhinac waxyeelo daawooyinka qaar ah.
3. Dawakhaad ama Waayida isku dheelitirnaanta	Xaalad ay ku badantahay dadka waaweyn waxaana dhici karta in ay sabab u tahay qaar kamid ah isbedelada gudaha ee ku dhaca dhetga sidoo kale sababo kale oo baddan.

Dib-u eegista Casharka

Nidaamka Jirka	Waxa ay qabato	Qaybo kamid ah nidaamka	Isbedelada caadiga ah ee gaboobida	Xanuunada
Wadnaha iyo Dhiig Mareenka	Waxay dhaqaajisaa dhiiga si ay u keento oksijiinka ugana saarto karbon dioxide qaybo baddan oo jirka kamid ah.	<ul style="list-style-type: none"> • Wadnaha • Xididada dhiiga • Halbowlayaasha, xididada yar-yar, iyo xididada • Dhiiga 	<ul style="list-style-type: none"> • Xididada dhiiga oo waaya jilicsanaanta • Qalbigu uguma shubo dhiiga si fiican 	<ul style="list-style-type: none"> • Dhiig kar • Cadaadis dhiiga ah oo hooseeya • Cudurka Wadnaha Dheef-shiidka ah (CHF) • Wadno xanuuun • Maskax istaagid ama CVA • Xanuunka wadnaha
Neefsashada	Waxay maareysaa wareejinta oksijiinka laga soo qaado hawada kuna shubta dhiiga, waxayna ka saartaa karbon dioxide dhiiga si ay ugu gudbiso hawada	<ul style="list-style-type: none"> • Sanka • Dhuunta (dalqada) • Sanduukha codka (dhuunta) • Hunguriga-cad (hawomareenka) • Hawomareenka • Sambabada 	<ul style="list-style-type: none"> • Awood neefsasho hooseysa • Sambabyadu waa kuwo aanan laastiig ahayn • Gudbinta oksijiinta iyo karbon dioxide uu u gudbiyo sambabyada waa mid aan wax qabad fiican lahayn 	<ul style="list-style-type: none"> • Caabuqyada Neefsashada Kore (URI) • Cudurka sambabka • Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD) • Cudurka neefta
Maqaarka Kore ee Jirka (Maqaarka)	<p>Maqaarka kore – celiyaha bakteeriyyada iyo qoyanka. Celinaysaa qoyanka si ay uga dhigto unugyada jirka in uusan qalalin</p> <p>Maqaarka hoose – wuxuu ka koobanyahay qoyan timaha ah, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka midkaas oo nidaamiya heer kulka jirka, iyo soo dhoweeyayaasha dareenka kuwaas oo aqoonsanaka xanuunka, cadaadiska, kuleylka, qabooqwa, iwm.</p> <p>Unuga maqaarka hoose – unuga dunta wuxuu ku xirayaan dhabaqada maqaarka kore muruqyada lafaha. Unuga dufanka wuxuu jirka ka dhigayaa mid kulul, wuxuuna siinayaa dahaar ama dabool, wuxuuna bixinayaa il tamar ama awood.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 3-da dhabaq ee maqaarka • Maqaarka kore • Maqaarka hoose <ul style="list-style-type: none"> - Qoyanka timaha - Qanjidhada saliida - Qanjidhada dhididka - Soo dhoweeyayaasha dareenka • Unuga maqaarka hoose <ul style="list-style-type: none"> - Unuga dunta - Unuga dufanka 	<ul style="list-style-type: none"> • Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid adag oona midabkiisa bedelmo • Maqaarka hoose iyo unuga maqaarka hoose waxay soo gudbiyan dhiig yar • Dufunta maqaarka hoose way isdhimaysaa, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha • Maqaarka wuxuu noqonayaa mid isku duubma, dalimo iyo duubmid leh, oona awoodid in uu nidaamiyo heer kulka jirka • Cidiyaha waxay noqonayaan kuwo liita oo aanan dhalaalin, jaban, adag, oona dhumuc weyn 	<ul style="list-style-type: none"> • Dhaawacyo cadaadis ah (boogaha sariirta) • Boogo xididada ah/sugan • Boogaha halbowlaho (Sonkoroow) • Cun-cun iyo caabuqyo • Gubasho • Kansarka maqaarka/ dhaawacyo • Boogaha dil-dilaaca • God qaliin ah
Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo	<ul style="list-style-type: none"> • Wuxuu banaanka u saaraa waxyabaha qashinka ee jirka asaga oo ku bixiya tooska kaadida • Wuxuu nidaaminayaa tirada biyaha ee jirka ku jira • Wuxuu nidaaminayaa isku dheelitirka kiimikada ku jirka gudaha jirka • Dhallida 	<ul style="list-style-type: none"> • Labbada kelyo • Labbada tuubad • Kaadi haysta • Kaadi mareenka • Xubinada taranka raga iyo dumarka 	<ul style="list-style-type: none"> • Ku shubmida dhiiga ku shubmo kelida waa mid yar • Muruq yar oo kaadi haysta ah • Kaadi haysta waxay celinaysaa kaadi yar • Qaar waxaa ku adkaanaysa in ay gebi ahaanba eber ka dhigaan kaadi haysta 	<ul style="list-style-type: none"> • Caabuqa Wadada Kaadida (UTI) • Celin la'aanta kaadida • (Deg-deg, Wel-wel iyo Xad-dhaaf ah) • Borostayt-ka weyn

Dib-u eegista Casharka

Nidaamka Jirka	Waxa ay qabato	Qaybo kamid ah nidaamka	Isbedelada caadiga ah ee gaboobida	Xanuunada
Dheef shiidka	<ul style="list-style-type: none"> Waxay u bedeshaa cuntada waxyaabo ay isticmaali karaan dhammaan unugyada jirka Waxay banaanka ugu saartaa waxyaabaha qashinka ah tooska saxarada 	<ul style="list-style-type: none"> Aafka Hunguriga Caloosha Caloosha yar Caloosha Weyn (xiidmaha) Beerka Kaadi haysta Xameetada 	<ul style="list-style-type: none"> Tiro hoosaysa oo dareemayaasha wax dhadhaminta ah Yaraansho wax ruugista ah (midaas oo ay sabab u tahay ilkhaa oo halaaba ama daata) Yaraansho tirada maadada kiimikida (enzymes) ee dheef shiidka ah Yaraansho muruqa caloosha ah Yaraansho dhaqaaqa caloosha yar ah Yaraansho dhuuqida nafaqada ah 	<ul style="list-style-type: none"> Calool-fadhi Saxarada oo Ku dhugta Baabasiirta Boogta gaastariiga-calooosha Gubashada (Kacsanaanta Caloosha) Fuuqbax GERD
Hormoonada soo saara	Waxay soo saartaa kiimiko lagu magacaabo hormoono kuwaas oo nidaamiya oona xakameeya hawlahaa jirka iyo koritaanka	<ul style="list-style-type: none"> Qanjidhada usoo saara hormoonada dhinaca socodka dhiiga. Qanjidhada waxaa kamid ah: Unuga Xakameeya Dhaqaaqa Jirka Hunguriga Qanjidha hormoonka soo saara Adrenal-ka Xameetada Ugxanta Xiniinyaha 	<ul style="list-style-type: none"> Yaraansho tirada hormoonka lasoo saaro ah 	<ul style="list-style-type: none"> Sonkorowga Mellitus – Nooca I iyo II Qanjidhka Hunguriga ee Hoose
Dareemayaasha	Waxay iskuduwaysaa shaqada jirka waxayan ilaalinaysaa isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka	<ul style="list-style-type: none"> Maskaxda Laf-dhabarta Dareemaha 	<ul style="list-style-type: none"> Yaraansho tirada unugyada dareemaha ah Hoos u dhac dareemaha dhammaadka gudbiyaasha tooska jirka ah 	<ul style="list-style-type: none"> Qalal iyo Suuxdin Cudurka Parkinson iyo gariir kale Cudurka Hilmaanka (Alzheimer) iyo cudur kale oo Waali ah Dhaawaca Maskaxda Shooga ah (TBI)
Muruqyada-Lafaha	Waxay ilaalisaa unugyada gudaha ah ee jirka, waxay bixisaa shaqo guud oo jirka ah, waxay ilaalisaa qaabka jirka, waxayna ka dhigaysaa dhaqdhaqaaqa jirka mid suurtogal ah	<ul style="list-style-type: none"> Lafaha Murqaha Seedaha Jilbaha Lafta jilibka 	<ul style="list-style-type: none"> Kal-goysyada oo adkaada Murquha waxay noqonayaan kuwo diciif ah Lafaha waxay waynayaan kalsiyoomka waxayna noqonayaan kuwo aad diciif u ah in ay jabaan Gaabashada tiirkla lafta dhabarka 	<ul style="list-style-type: none"> Jilicsanaanta lafaha Bararka kala-goysyada jirka Jajabka

Dib-u eegista Casharka

Nidaamka Jirka	Waxa ay qabato	Qaybo kamid ah nidaamka	Isbedelada caadiga ah ee gaboobida	Xanuuunada
Dareenka	<p>Waxay siisaa jirka macluumaad ku saabsan adduunka agagaarkiisa ah waxayan sidaasi kusamaysaa tooska araga, urinta, maqlida, taabashada, iyo dhadhaminta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Indhaha • Dhegaha • Sanka • Maqaarka • Carabka 	<p>Indhaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Birta madow ee indhaha ah waxay ugu ficol celinaysaa si tar-tiib ah isbedelada ku dhaca aftiinka • Isha baalkeeda wuxuu noqon karaa mid hoos u liica una xiran si adag • Tirada ilinta oo yaraata <p>Dhegaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • isbedel ku dhaca awooda codka lagu maqlo • isbedel ku dhaca shaqada unugyada timaha yar-yar ee gudaha dhegta 	<p>Indhaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xuub cad oo isha dusha ka fuula • Guluukoma • Xumaanshaha Bu'da Isha • Sonkorooowga Birta isha • Qalayl Indhaha ah <p>Dhegaha:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maqal waayid • Cod ka yeera dhegta • Dawakhaad ama Waayida isku dheelitirnaanta



Tababarka Leyliska

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Kadibna ka fiiri jawaabaha kale buugga leyliska. Marka aad dhammaysid leyliska, ku bardhig jawaabahaaga furaha jawaabta ee ku qoran qaybta Furaha Jawaabta ee Buugga leyliska.

Nidaamyada Jirka

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka	Neefsashada	Maqaarka Kore ee Jirka	Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo	Dareemaha
Dheef-shiidka	Qanjidhka Hormoonada Soo Saara	Dareemaha	Muruqyada	

1. Loogu talogalay qayb kasta oo jirka kamid ah ee hoose, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay. Waxaa jira qaybo jireed oo lagu qoray kuwaas oo ka baddan nidaamyada, sidaas darteeda waxaad isticmaali kartaa nidaamyada wax ka baddan hal mar haddii loo baahdo.

Qaybta Jirka	Nidaamka Jirka
Maskaxda	
Xameetada	
Xiidmaha	
Sanka	
Afka	
Qanjidhada dhididka	
Lafaha	
Xididada dhiiga	
Laf-dhabarta	
Kelyaha	

2. Dooro seddex ka mid ah nidaamyada jirka ee kor ku qoran kadibna sharaxaad ka bixi shaqadooda.

Qaybta Jirka	Maxay qabataa?

3. Dooro mid kamid ah nidaamyada jirka kadibna sheeg magaca qaybaha aasaasiga ah ee sameeya nidaankaasi.

Magaca nidaamka: _____

Qaybaha waaweyn: _____

4. Xanuun kasta, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay.

Jirada	Nidaamka Jirka
Cudurka sambabka	
Caabuqa Wadada Kaadida	
Cudur Wadnaha Dheef shiidka ah	
Calool-fadhi	
Dhaawacyo Cadaadis ah	
Sonkorooow	
Qalal	
Dhiig kar (Cadaadiska dhiiga oo sareeya)	
Boogaha Degan	
Celin La'aanta Kaadida	
Weerar Maskaxda ah (istaaga shaqada maskaxda)	
Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD)	

5. Maxay yihiiin qaar kamid ah saameynta ay gaboobidu ku leedahay jirka.

Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta

Lambarada bogga halkaas oo jawaabaha laga heli karo ayaa la qoray.

1. Loogu talogalay qayb kasta oo jirka kamid ah ee hoose, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay. Waxaa jira qaybo jireed oo lagu qoray kuwaas oo ka baddan nidaamyada, sidaas darteeda waxaad isticmaali kartaa nidaamyada wax ka baddan hal mar haddii loo baahdo.

Qaybta Jirka	Nidaamka Jirka
Maskaxda	Dareemaha (bogga 48)
Xameetada	Dheef-shiidka iyo Qanjidhka Hormoonada Soo Saara - unugaan waa qayb kamid ah nidaamyada (boggaga 43 - 45)
Xiidmaha	Dheef-shiidka (bogga 43)
Sanka	Neefsashada (bogga 35)
Afka	Dheef-shiidka (bogga 43)
Qanjidhada dhididka	Maqaarka kore ee jirka/maqaarka (bogga 36)
Lafaha	Muruqyada (bogga 50)
Xididada dhiiga	Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (bogga 33)
Laf-dhabarta	Dareemaha (bogga 48)
Kelyaha	Nidaamka xubinka taranka-laga kaadiyo (bogga 41)

2. Dooro seddex ka mid ah nidaamyada jirka ee kor ku qoran kadibna sharaxaad ka bixi shaqadooda.

Isticmaal Dib-u eegista Casharka ee ku qoran boggaga 53-55 si aad u samaysid tixraac deg-deg ah una aragtid sida ay jawaabahaagu u yihiin kuwo dhammaystiran oona sax ah

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka: Waxay dhaqaajisaa dhiiga si ay u keento oksijiinka ugana saarto karbon dioxide qaybo baddan oo jirka kamid ah.

Qanjidhka Hormoonada Soo Saara: Waxay soo saartaa kiimiko lagu magacaabo hormoono kuwaas oo nidaamiya oona xakameeya hawlaho jirka iyo koritaanka

Neefsashada: Waxay maareysaa gudbinta oksijiinka laga soo qaado hawada kuna shuba dhiiga, ugana saaro karbon dioxide dhiiga si loogu wareejiyo hawada.

Dareemaha: Waxay iskuduwaysaa shaqada jirka waxayan ilaalinasaa isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka

Maqaarka kore ee jirka: *Maqaarka kore* – celiyaha ka celiya bakteeriyada iyo qoyanka. Waxay ku celinaysaa qoyanka si uusan jirku u noqonin mid qalala. *Maqaarka hoose* – wuxuu ka koobanyahay qoyaan timaha ah, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka midaas oo nidaaminaysa heer kulkha jirka, iyo dareenka soo dhoweyaha ah midkaas oo aqoonsanaya xanuunka, cadaadiska, kuleylka, qabowga, imw. *Unuga maqaarka hoose* – dunta unuga ku xira dhabaqada maqaarka kore muruqyada lafta. Unuga dufanka ah wuxuu ku haynayaa jirka kuleylka, wuxuu siinayaa dhaar, wuxuuna siinayaa il tamar ama awood.

Muruqyada: Waxay ilaalinasaa unugyada jirka ee dusha sare ah, waxay siinaysaa qaab shaqo jirka ah, waxay ilaalinasaa qaabka jirka, waxayna ka dhigaysaa dhaqaaqa jirka mid suurtogalka ah.

Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta

Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo: Waxay dibada u saaraysaa waxyaabaha qashinka ah ee jirka soo saaro ayada oo sidaasi ku samaynaya tooska kaadida, waxay nidaaminaysaa tirada biyaha jirka ku jira, waxayna nidaaminaysaa iskudheelitirka dhiiga. Dhallida.

Dareenka: Waxay siisaa jirka maclumaaad ku saabsan adduunka agagaarkiisa ah waxayan sidaasi kusamaysaa tooska araga, urinta, maqlida, taabashada, iyo dhadhaminta.

Dheef-shiidka: Wuxuu u bedelayaa cuntada waxyaabo ay isticmaali karaan dhammaan unugyada jirka wuxuuna banaanka ugu saarayaan waxyaabahah qashinka ah ee jirka sameeyo tooska saxarada.

3. Dooro mid kamid ah nidaamyada jirka kadibna sheeg magaca qaybaa aasaasiga ah ee sameeya nidaankaasi.

Magaca Nidaamka Jirka	Qaybaa Waaweyn
Wadnaha iyo Dhiig Mareenka	Xididada dhiiga Wadnaha Halbowlayaasha, xididada yar-yar, iyo xididada Dhiiga
Neefsashada	Sanka Dhuunta (dalqada) Sanduukha codka (dhuunta) Hunguriga-cad (hawomareenka) Hawomareen Sambabada
Maqaarka Kore ee Jirka (Maqaarka)	3 dhabaq ee maqaarka ah Maqaarka kore Maqaarka hoose: • Qoyanka timaha • Qanjidhka saliida • Qanjidhada dhididka • Soo dhoweeyaasha dareenka Unuga maqaarka hoose Unuga dunta Unuga dufanka
Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo	Labbo kelyo Labbo tuubad Kaadi haysta Kaadi mareenka Xubinada taranka ee raga iyo dumarka
Dheef-shiidka	Afka Hunguriga Caloosha Caloosha yar Caloosha weyn (xiidmaha) Beerka Kaadi haysta Xameetada

(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta

Magaca Nidaamka Jirka	Qaybaha Waaweyn
Qanjidhka Hormoonada Soo Saara	Unuga Xakameeya Dhaqaaqa Jirka Unuga maskaxda kuyaala oo xakameeya kobcida Unuga kuyaala luqanta qofka oo qaabilsan xakamaynta horumarka jirka Adrenal-ka Xameetada Ugxanta Xiniinyaha
Dareemayaasha	Maskaxda Laf-dhabarta Dareemaha
Muruqyada	Lafaha Seedaha Lafta jilibka Muruqyada Jilbaha
Dareenka	Indhaha Sanka Carabka Dhegaha Maqaarka

4. Xanuun kasta, ku qor nidaamka jirka meesha uu leeyahay. Tixraacyada lambarka bogga waa kuwo ku qoarn gudaha koobaabka dhexdooda.

Jirada	Nidaamka Jirka
Cudurka sambabka	Neefsashada (bogga 35)
Caabuqa Wadada Kaadida	Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo (bogga 41)
Cudur Wadnaha Dheef shiidka ah	Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (bogga 33)
Calool-fadhi	Dheef-shiidka (bogga 41)
Dhaawacyo Cadaadis ah	Maqaarka kore ee jirka (bogga 36)
Sonkorooow	Qanjidhka Hormoonada Soo Saara (bogga 45)
Qalal	Dareemaha (bogga 48)
Dhiig kar (cadaadis dhiig sareeya)	Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (bogga 33)
Boogaha Degan	Maqaarka kore ee jirka (bogga 36)
Celin La'aanta Kaadida	Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo (bogga 41)
Istaaga shaqada maskaxda ama CVA	Wadnaha iyo Dhiig Mareenka (bogga 41)
Cudurka Laabta oo Cufan oo Daba dheeraada (COPD)	Neefsashada (bogga 35)

5. Maxay yihiin qaar kamid ah saameynta ay gaboo bida ku yeelanayso maqaarka? (bogga 36)

Maqaarka kore wuxuu noqonayaa mid dhuuban, midab barax ah, oona sii daciifooba intiiba aynu weynaano. Dhiiga wuxuu ku shubaya dhabaqada hoose unuga maqaarka hoosena wuxuu noqonayaa mid hoos u dhaca.

Sidoo kale waxaa hoos u dhaca ku imaanayaa dufanta maqaarka hoose, gaar ahaan gacmaha iyo lugaha, si ay u noqdaan kuwo dhuuban. Maqaarka wuxuu noqonayaa duubma, diilaamo yeeshaa, oona duuduubma, wuxuuna yeelanayaa awood yar oo uu ku ilaaliyo heerkulka jirka.

Cidiyaha waxay noqon karaan kuwo liita, jajaban, adag, oona dhumuc weyn. Inbaddan oo kamid ah isbedelada ku dhaca cidida waxaa sabab u ah hoos u dhac ku yimaada gudbinta dhiiga uu u gudbo godka cidida.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyлiska.



Daawo Qaybta Muuqaalka ee loogu talogalay **Daryeelka Macamiilka iyo Nidaamyada Jirka**.

Raac linkigan si aad u gashid mareegtada DSHS. Hoos u jiid si aad u aragtid Asalka Ergaynta Kalkaalanimada ee ku yaala hoosta khaanada Koorsada. Ku dhufo dusha luuqada aad jeceshahay. Dooro nooca muuqaalka aad jeceshahay in aad daawatid. www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-available.



Maareynta Daawada

Casharkan wuxuu dib-u eegis kusamayn doonaa qabashada daawooyinka laga soo qaataay Aasaasiyaadka *Dib-u eegista lagu sameeyay ee koorsada Daryeel* bixinta. Wuxaan dhisan doontaa fikradahaan, adiga oo baranaya shuruudaha loogu talogalay aqbalida wareejinta loogu talogalay maareynta daawada.

Adigu waxaad leedahay door aad muhiim u ah marka aad u maareynaysid ama siinaysid daawada macaamiishaada. Wuxaan noqon doontaa qofka ugu muhiimsan ee oggaanaya dhinacyada waxyeelada ay daawadu leedahay oona qaadanaya tallaabo xili hore haddii aad aragtid in ay daawadu samaynayo waxyeelooyin. Sidoo kale waxaad u baahnaan doontaa in aad oggaatid waxa la samaynayo haddii uusan macamiilkagu qaadanin daawada ama haddii aad aragtid wax khalad ah.

Marka aad dhammaysid casharkan waxaad awoodi doontaa in aad:

- Khulaasada aasaasiyaadka shaqada lagu shaqeeyo daawooyinka si aad u:
 - Qeexdid **daawada**.
 - U qortid wadooyinka daawada loo bixiyo.
 - Fahantid farqiga u dhaxeeya **caawimaada daawada** iyo **maareynta daawada**.
 - Magacoowdid xuquuqaha maareynta daawada ee lixda ah.
- Sharaxdid hawsha maareynta daawada, ay ku jirto:
 - Xuquuqaha macamiilkagu ku saabsan maareynta daawada.
 - Wax qabadka wanaagsan ee la isticmaalo marka aad maareynaysid daawada.
 - Sida loo aqoonsado dhinacyada waxyeelo, marka la oggaanayo dhinacyada waxyeelada, iyo waxa lasameeyo marka ay dhacdo dhinacyo waxyeelayn ah.
 - Sida loo qoro maareynta daawooyinka.
 - Hawlaha sida adag aan loo oggolayn.
- Sharaxdid waxa lasameynayo marka:
 - Ay jirto ka tegid.
 - Macamiilkagu joojiyo daawada.
 - Aad samaysid ama oggaatid khalad.
- Sharaxdid sida loo keydiyo loona tuuro daawooyinka.

**Dulmarid iyo
Fiirmo Guud**



**Ujeeddooyinka
waxbarashada**



Aasaasiyaadka Daawooyinka

Maxaa laga wadaa daawada?

Daawado waa wax kasta oo isku jira waxaas oo ku bedelaya hawsha kiimikada gudaha jirka aadanaha.

Midaas macnaheedu waxay tahay in daawadu ay saameyn ku leedahay jirka ayada oo kusamaynaysa waxyaabo kaladuwani sida in diifka sanka soconaya oo istaaqiso, qaboojiso cun-cunka, yarayso qandhada, ama disha jeermiska.

Noocyada daawooyinka



Waxaa jira labbo nooc oo daawooyin ah:

- **Daawooyinka waaweyn** – sharci ahaan, daawooyinkan kaliya waxaa lagu bixin karaa qoraal dhakhtar.
- **Daawooyinka aan-waaweynka ahayn** – kuwaan waxay yihiin kuwo lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC) daawooyinka ama lasoo gadan karo ayaga oo aan u baahnayn qoraal dhakhtar. Waxaa loo isticmaalaa si loogu daaweyyo xaaladaha sida mushkiladaha dhabarka, xanuunka dhuunta, xanuunka-calooosha, qufac, hargab, calool-fadhi, iyo xanuuno guud iyo cun-cun.

Qoraalka daawada



Warqad **qoraal** waa amar lagu soo gato daawo ama daaweyn midaas oo uu oggolaansho u siiyo xirfadle daryeel caafimaad waxaana ku qoran tilmaamooyin gaar ah oo loo isticmaalo. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka kuwaas oo qori kara warqadaha daawada waxaa kamid ah dhakhtarada, kalkaaliyayaasha wax qabta, caawiyayaasha dhakhtarka, ama dhakhtarada ilkhaa.

Daawada la xakameeyay



Koox muhiim ah oo ka kooban daawooyinka waaweyn waa daawooyin la xakameeyo. Daawada **la xakameeyo** waa daawo leh suurtogalnimo saraysa oo xad gudub iyo laqabatin ah.

Ayada oo ay sabab u tahay halis xad gudub ah, waxaa jirta xakamayn la dulsaaro inta jeer ee qoraalada daawooyinka la xakameeyay la buuxin karo. Tusaalooyinka waa:

- Daawooyinka maandooriyayaalka ah.
- Daawada Muraaljabka.
- Daawooyinka kiciyayaasha ah.
- Daawooyinka nafsiga ah.

Daawooyinka la xakameeyay waxaa loo qaybiyay shan khaanadood ama jadwal, jadwal kastana wuxuu leeyahay xeerar gaar ah kuwaas oo qeexaya xadadka loogu talogalay buuxinta qoraalka daawada. Qaanunka Xakamaynta iyo Kahortaga Ku xad-gudubka Daawada ee 1970 wuxuu sameeyay xeerarka loogu talogalay daawooyink la xakameeyay.

Fitamiinada, waxyaabaha dhammaystirayaalka ah, iyo daawooyinka

Fadlan xusuusnoow: fitamiinada, daawooyinka la dhuuqo, daawooyinka geedaha ah, daawooyinka dabiiciga ah, iyo daawooyinka guriga lagu sameeyo kuwaan dhammaan **waxay yihiin** daawooyin.

Daawooyinka lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC) waxay u baahnaan karaan in la wareejiyo marka la isticmaalayo si loogu daaweyyo xaalad gaar ah. Si kastaba, marka loo isticmaalayo sida kahortag, tusaale ahaan “ilin been ah” oo la isticmaalo si looga hortago qalaylka indhaha ah, ma ahan in la wareejiyo.

Qaab la oggolaaday, haddii uu macamiilku qaadanayo nooc kasta oo daawo ah, waaweyn (ayaga oo wata qoraal dhakhtar) **ama** kuwo aanan-waaweynka ahayn (lasoo-gato qoraal dhakhtar la'aan), oona gelin karin daawada asaga ama ayada afkeeda ama aanan marin karin asaga ama ayada jirkeeda, AMA aanan oggayn in asaga ama ayada ay qaadanayso daawada, **adiga kaliya waxaad maareyn kartaa daawada hoosta wareejinta ka ahaata wareejiyaha Kalkaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN)**.



Dhammaan doowooyinku waxay leeyihiin wax kabadan hal magac. Xaaladaha badankooda waa in aad ogtahay **magaca guud** iyo **magaca badeecada**.

- Magaca guud – midkaan waa magaca loogu yeero warshada kahor Maareynta Cuntada iyo Daawada (FDA) oggolaado daawada. Waxay siinaysaa qaar macluumaa ah oo ku saabsan kiimikada laga sameeyay daawada. Tusaalooyinka qaar waa:
 1. Daawo loo isticmaalo Madax xanuunka (Acetaminophen)
 2. Daawada Ibuprofen
 3. Daawada Furosemide
- Magaca badeecada– sidoo kale loo yaqaano magaca ganacsi. Midkaan waa magaca ay isticmaalaan warshado gaar ah marka ay ku iibinayaan daawada suuqa. Magaca waxaa iska leh warshada daawada samaysay loomana isticmaali karo shirkad kale. Kuwaan waxay yihii magacyada daawada adiga aad si fican u oggaan doontid dadweynaha guud sida:
 1. Tylenol (acetaminophen)
 2. Motrin ama Advil (ibuprofen)
 3. Lasix (furosemide)

Magacyada daawada



Daawooyinka inta baddan waxay leeyihiin magacyo badeecad (magacyo ganacsi)

- Aad ayay u muhiim u tahay in marka wareejiyaha Kalkaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) kugu wareejiyo maareynta daawada, dhammaantiina oggolaataan waxa uu yahay magaca (magaca guud ama ganacsi) midkaas oo aad ugu yeeri doontid daawada. Midaan waxay daawada ka ilaalinaysaa khaladaadka.
- Waa fikrad wanaagsan in loogu qoro magaca ku qoran daawada diiwaanka daawada isla sida uu ugu qoranyahay dhallada ama weeka daawada.



Maxay daawooyinku qabtaan?

Cunsurada saameynaya ficilka daawada

Dhinacyada saameynta waxyelada daawada



Daawooyinku waxay sameeyaan seddex arimood oo waaweyn:

1. Daaweeyo, daaweyn, ama xakamaynta xanuunka.
2. In ay baabi'iyaan calaamadaha cudurka sida xanuunka oo kale.
3. Ka hortagaan cudurka.

Daawooyinku waxay dhex-galaan unugyada jirka waxayna bedelaan qaabka ay unugyadu u shaqeeyaan. Daawooyinku waxay dadku u saameeyaan qaabab kaladuwan.

Waxaa jirta lix sifooyin shakhsiyeed oo u sababi kara natijjooyin waxyar kaladuwan dadka qaata isla daawada. Sifooyinkan waxay yihiin:

1. Da'da
2. Qiyaasta
3. Nooca
4. Hiddaha la dhaxlo
5. Xaalad jireed
6. Xaalad dareen

Cunsurada kale ee saameyn kara facil celinta ay sameyso daawada waxay yihiin:

Wadada loo maro maareynta
Wakhtiga maalinta ah ee daawada la bixiyo
Tirada daawooyinka la bixiyo
Qiyaasta cabirkha daawada laga qaato
Xaaladaha deegaan sida heer kulka banaanka ah ama deegaan buuq baddan (tusaale ahaan xaalada uu jiro madax xanuun)

Daawooyinka waxaa la siyyaa macamiilka si ay usoo saaraan dheef wanaagsan oo loogu talogay, kor ugu qaadaan caafimaadka, u yareeyaan xanuunka, u xakameeyaan cudurka ama xanuunka, ama u yareeyaan calaamadaha xiriirka la leh xanuunka.

Daawooyinku sidoo kale waxay ku yeelan karaan saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogay daaweynta daawada. Kuwaan waxaa lagu magacaabaa **dhinacyada saameynta waxyelada ah.**

Xirfadle daryeel caafimaad ayay khasab tahay in uu tixgeliyo dhinacyada saameynta waxyelada suurtogalka ah marka la qorayo daawada.

Dadka waaweyn, ama kuwa qaba cudur(cuduro) gaar ah, ayay u badantahay in uu ku dhaco dhinacyada saameynta ah.

Fal-galka daawada sidoo kale wuxuu sababi karaa dhinacyo saameyn aanan loo baahnayn (fiiri bogga 67).

Xirfadla daawada qoraya wuxuu u baahanyahay in uu garto dhammaan daawooyinka macamiilka uu qaadanayo, ay ku jirto daawooyinka lasoo-gato ayaga oo aan wadanin qoraal dhakhtar (OTC), fitamiinada, iyo geedaha dhammaystirayaalka ah, si loo yareeyo dhinacyada saameynta waxyelada ah.



Dhinacyada saameynta waxyeelada guud

Dhinacyada Saameynta Waxyeelada ugu Baddan ee Daawada	
Wel-wel ama xasilooni la'aan	Xanaaqid
Saxarad (saxaro) madoow	Cun-cun
Arag waadax ahayn	Dawakhaad
Danqasho naaska ah	Waayida rabitaanka cuntada
Dhibaatooyin neefsashada ah	Cadaadis dhiig hooseeya
Nabar	Dhiiga caadada oo aan nidaamsanayn
Dareen gubasho	Sanka oo xirma
Xanuuno xabadka ah	Lalabo
Wareer	Xasilooni la'aan
Calool-fadhi	Wadno garaac dhakhso ah (aan caadi ahayn/wadno garaac dhakhso ah garaacid)
Qab-qabasho xanuun	Finan yar-yar
Murug	Deganaan la'aan
Shubban	Cod dhegaha ka yeera
Dawakhid	Dhididid
Lulmo	Jidhiidhico
Qalayl afka, sanka, maqaarka ah	Gariir
Barar (barar)	Gariir kedis ah
Daal ama daal aan caadi ahayn	Calool Xanuun
Qandho	Kaadi joogto ah
Gubasho ama in uu maqaarka noqdo mid guduudan ama kulayl ah	Isbedelka midabka kaadida
Madax xanuun	Kaadi celinta
Wadno gubasho	Dheecaan ka yimaada xubinka taranka dumarka
Hingooyin	Daciifnimo
Nabaro ama finan maqaarka ah	Miisaan yeelasho
Awood galmo dacif ah	

Marka labbo ama wax ka baddan oo daawooyin ah la bixiyo, waxaa jirta suurtagalnimo ah in **fal-galka daawada** uu dhaco.

Fal-galka daawada wuxuu dhacayaa marka hal daawo, la bixiyo kahor, isla wakhti, ama kadib daawo kale, bedelaya saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada. Labbada daawooyin sidoo kale waxay ku fal-gali karaan mid kasta oo kale oo sababaya dhinacyo saameyn waxyeelo aan loo baahnayn.

Intiiba la qaato tiro baddan oo daawooyin ah, intiiba ay u badantahay in ay jiri doonto fal-gal daawada.

Ficil celinta xasaasiyada ah waxay dhacaysaa marka nidaamka difaaca jirka uu ku ficil celiyo daawada ayada oo u sababaya jirka in uu soo saaro kiimiko sababaysa cun-cun, barar, dubaaxid muruqa ah, waxayna horseedi kartaa in dhuunta iyo hawomareenkaa uu cariiri noqdo. Ficil celinta waxay u kaladuwanaan kartaa mid dhex-dhexaad ah illaa mid nolosha halis ga.



Ficil celinta xasaasiyada



Wadooyinka loo maro Maareynta Daawada

Todobada wado

Daawada waxaa loogu maareyn karaa ama loo siin karaa macaamiisha qaabab ama wadooyin kaladuwani. Qaababkan waxaa lagu magacaabaa wadooyin. Kuwaan waa todobo wadooyin oo daawada loo maareeyo.

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1. Afka | laga qaato oona la liqo |
| 2. La geliyo | carabka hoostiisa |
| 3. Daawada | si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuubka xaakada |
| 4. Dabada | la geliyo gudaha dabada |
| 5. Xubinka
taranka dumarka | la geliyo gudaha xubinka taranka |
| 6. Dhuuqid | lagu neefsado ama lagu buufiyo sanka ama dhuunta |
| 7. Durid | lagu duro muruqa, hoosta maqaarka ama gudaha xididka
ayada oo wadata irbad |



Jadwalka hoose wuxuu sharxayaa wado kasta sida loo maareeyo.

Nidaamka daawada	Qeexitaanka	Qeexitaanada
Afka	<p>Daawooyinka afka ah waxaa laga qaataa afka waana la liqaa, ha noqdaan keligeeda ama galaas biyo ah. Daawooyinka afka waxay ku yimaadaan qaab dareere, sharoobo, bude, kaniini, ama kaabsoole ah.</p> <p>Daawada waxaa lagu dhuuqaa socodka dhiiga tooska dahaarka caloosha weyn iyo caloosha yar. Midaan waa qaabka ugu tar-tiibsan ee daawadu u gaarto unugyada jirka.</p>	
Carabka hoostiisa	<p>Maareynta carabka hoostiisa waxaa loola jeedaa in daawada la geliyo hoosta carabka halkaas oo ay ku dhalaalayso candhuufta macamiilkha.</p> <p>Daawada waxaa looga dhuuqaa tooska xuubka xaakada midaas oo samaynaysa dahaarka afka. Macamiilkha ma liqayo kaniiniga, ama cabayo ama cunayo, illaa dhammaan daawada ka dhalaasho. Daawooyinka laga maareeyo tooska wadada carabka hoostiisa ah waxaa loo dhuuqaa si deg-deg ah marka lala bar-bardhigo wadada afka ah.</p>	
Daawada jirka la mariyo	<p>Maamulida xaalada waxa lagu dabakhaya daawada tooska loo siiyo maqaarka ama xuubka diifka.</p> <p>Daawooyinka loogu talogalay isticmaalka daawada maqaarka la mariyo si loo khafiifiyo unuga cun-cunaya, ama si looga hortago ama loo daaweyyo caabuqyada gudaha ah. Daawooyinka maqaarka la mariyo waxay ku yimaadaan qaab kareem, looshin, boomaato, dareere, bude, jaan-saarid, iyo dhibcooyinka isha iyo dhegtah ah.</p>	
Dabada	<p>Maareynta daawada dabada ah waxaa la gelinaya daawada gudaha dabada ayada oo ah qaab waxyabaha dabada la geliyo ah ama qalabka dabada lagu duro.</p> <p>Dhuuqida laga dhuuqo tooska dahaarka dabada uu yahay mid tar-tiib ah oona ah mid aan caadi ahayn. Wadadaan waxaa la isticmaala mararka qaar marka macamiilkha aanan daawooyinku u qaadan karin qaab afka ah.</p>	
Xubinka taranka dumarka	<p>Maamulida xubinta taranka dumarka waxay tahay gelinta daawada xubinka lageliyo sida qaab kareem, suuf, kaniini, ama subooso oo kale ah.</p> <p>Daawooyinka xubinka taranka dumarka ah waa kuwo inta baddan lagu bixiyo gudaha meelaha saameynta leh, ayada oo ah daaweynta caabuqyada xubinka taranka dumarka.</p>	
Dhuuqid	<p>Maamulida daawada tooska gudaha loogu neefsado waxaa lagu buufinaya ama laga jiidayaa sanka, dhuunta iyo sambabada.</p> <p>Dhuuqida daawada waxay u dhacaysaa tooska xuubka xaakada ee ah sanka iyo dhuunta, ama tooska kiishka yar ee hawada laga qaato midkaas oo buuxinaya sambabada.</p>	
Durid	Daawooyinka waa lagu duri karaa ayada oo maqaarka irbid lagu duro kadibna la geliyo daawada muruqa, hoosta maqaarka, ama gudaha xididka.	

Baakadaynta Daawada iyo Calaamadaynta

Baakadaynta
daawada



Daawooyinka waxaa loo baakadeeyaa qaabab kaladuwan. Kuwa ugu baddan waa:

- **Dhalooyinka ama weelasha** – waxay noqon karaan dhalooyin kaniini galaas ama balaastik ah, ama dhalooyin dhibcooyin dhegaha ah.
- **Xumbada xirmada** – sidoo kale lagu magacaabo kaararka ciyaarta (bingo), ay yihiin kaararka la ciyaaro kuwaas oo u eg kaararka ciyaarta (bingo) wuxuuna leeyahay safaf ka samaysan xumbo balaastik ah ee ah qiyaasta daawo kasta.
- **Isku habeeyaasha daawada** – waxay yihiin daawooyinka ama khaanadaha kaniiniga todobaadlaha ah.
- **Baakadaynta qiyaasta daawada** – qiyas kasta oo daawada ah waxaa loo baakadeeyaa si gooni ah.

Calaamada
daawada



Muhiim ma ahan nooca baakadaynta la isticmaalo, waxaa jira qaar maclumaad muhiim ah kuwaas oo ay khasab tahay in ay ku qornaadaan dusha weelasha daawada. Waxay yihiin:

- **Magaca macamiilka** – waa in uu kamid noqdo magaca koowaad iyo kan u dambeeya.
- **Magaca daawada** – wuxuu noqon karaa mid guud ama magac ganacsii.
- **Qiyaasta daawada** – tirada kaniiniyada, dhibcooyinka dhegaha, iwm. ee la isticmaalayo.
- **Wadada** – sida daawada loo maareeyo (afka, daawada maqaarka la mariyo, iwm.). Haddii daawada laga qaadanayo afka, midaan inta baddan laguma sheego calaamada. Fiiri Qalabka Shaqada ee loogu talogalay xaruufaha lasoo gaabiyay ee loogu talogalay wadooyinka kaladuwan ee ku qoran gadaasha Buugga leylyiska.
- **Jadwalka** – inta jeer ee la bixiyo daawada (sida labbo jeer maalintii, ama afar saac kasta).

Haddii uu macamiilku u baahanyahay in uu qaato daawada halmar maalintii, waxaa inta baddan la qaadan karaa wakhti kasta maalintaas ah aan ka ahayn haddii ay xadidayso wakhtiga, sida wakhtiga jiifka.

Daawooyinka la qaato halmar maalintii waa in loo bixiyo ku dhowaadkii isla wakhti maalintii, maalin kasta.

Haddii uu macamiilku seego qaadashada qiyaasta daawada, ha siinin asaga ama ayada labbo qiyas oo daawo ah wahtiga xiga aan ka ahayn haddii sidaasi lagaaga amray in aad samaysid dhinaca xirfadle caafimaad.

- **Taariikhda dhicitaanka**

Caawimaada Daawada iyo Maareynta Daawada

Waxaa jira farqi u dhaxeeyaa caawimaada daawada iyo maareynta daawada midaas oo ah hoosta Ergaynta Kalkaalanimada. Waa muhiim in la fahamo farqiga u dhaxeeyaa labadaas arimood.

Caawimaada daawada, waxaad ku caawinaysaa macamiilkaa in uu nafsadiisa-maareeyo asaga ama ayada daawadeeda. Macamiilkaa waxaa khasab ku ah in uu awoodoo in uu buuxiyo ama dhammeeyo hawsha asaga ama ayada loogu talogalay. Macamiilkku waa in uu awoodoo in uu gelin karo daawada afkiisa ama afkeeda ama maqaarkiisa ama maqaarkeeda waana in uu oggaado in ay tahay daawada asaga ama ayada ay qaadanayso.

Tallaabooyinka qaarkooda kuwaas oo aad u qaban kartid caawimaada daawada waxay yihiin:

- In aad furtid weelka daawada ay ku jirto.
- In aad gacanta ka saartid weelka macamiilkaa ama aad isticmaashid wax u suurtogaliya in uu isticmaalo, sida koob ama baaquli, si aad gacanta ugu asartid daawada macamiilkaa.
- In aad ka shubtid qiyaasta daawada oo kaliya ee dareeraha ah dhallada kuna shubtid qaadada daawada, koobka daawada, ama qalab kale oo gaar ah oo daawada lagu qiyaaso, si wakhtigaasi loo qaato.
- In aad soo xasuusisid macamiilkaa in uu daawada qaato.
- In aad jebisid oona dhalaalisid.

Sharci ahaan, waxaa jira labbo xaaladood oo ay khasab tahay in laga soo baxo si laguugu tixgeliyo in aad tahay caawiyaha daawada. Macamiilkaa:

1. Waa in uu awoodoo in uu qabto “tallaabada u dambaysa” asaga ama ayada lafteeida, oona
2. Ahaado mid og asaga ayada in ay qaadanayso daawada.

Haddii aan macamiilkku kasoo bixin dhammaan “xaaladahaan” loogu talogalay caawimaada daawada, daawadu waa in lagu maareeyo hoosta Ergaynta Kalkaalanimada.

In lagu maareeyo daawada hoosta Ergaynta Kalkaalanimada macnaheedu waxay tahay in aad u siinaysid daawooyinka macamiilkaa qaabka laguugu sheegay in aad u samaysid dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Xaaladaan, macamiilkka wuxuu noqon karaa mid wareersan, oona oggayn in asaga ama ayada ay qaadanayso daawada ama waxaaba laga yaabaa in aysan jir ahaan u awoodin in ay qabato “tallaabada u dambaysa.”

Qaar kamid ah tallaabooyinka kuwaas oo aad ku qaban kartid maareynta daawada hoosta Ergaynta Kalkaalanimo waxay yihiin:

- In aad gelisid daawada afka macamiilkaa.
- In aad marisid daawada maqaarka macamiilkaa.
- In aad daawada ka siisid tooska tuubada duleylka caloosha.
- In aad qabatid baaritaanka dhiiga guluukooska ah.

Boggaga soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad fahantid doorkaaga wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) iyo macamiilkka marka lagu maareynayo daawada hoosta Ergaynta Kalkaalanimada.

Qeexitaanka
caawimaada iyo
maareynta

Shanta Sax ee Maareynta Daawada

Iska hubso in aad ugu jawaabi kartid “Haa” midkasta oo kamin ah Shanta Sax ee Maareynta Daawada:

Shanta Sax

- Macamiilkha saxda ah
- Daawada saxda ah
- Qiyaasta daawada saxda ah
- Wadada saxda ah
- Wakhtiga saxda ah

1

Macamiilkha saxda ah

Aad ayay muhiim u tahay in aad marwalba u aqoonsatid macamiilkha qaab uun. Waa adiga mas'uuliyadaadu in aad si fiican u ogtahay qofka uu macamiilkku yahay kahor inta aadan siinin daawada. Adiga kaliya waxaad u maareyn kartaa daawada macaamiisha aad u heshid wareejin kaaga timid dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

In aad la joogtid macamiilkha illaa adiga ama ayada ka qaadanayso daawada si aad u hubsatid in macamiilkha saxda ahi uu qaatay daawada.

2

Daawada saxda ah

Hubso in aad bixinaysid keliya daawooyinka kujira weelasha calaamadaysan. Ka dhig baakadaha kujira-qiyaasta daawada kuwo xiran illaa aad diyaar uga noqotid in aad isticmaashid si ay calaamadu u ahaato dusha daawada. Marwalba diyaari daawooyinka kaliya marka aad diyaar noqotid in aad ayaga siisid ma ahan wakhti ka horeeya. Akhri calaamada seddex jeer marka aad diyaarinaysid daawada marka aad:

1. Kasoo qaadaysid daawada iskafaalada ama armaajada meesha lagu keydiyay.
2. Shubaysid ama qiyaasaysid daawada.
3. Bedelaysid dhallada ama baakada midaas oo aad ku qiyaastay ama ku shubtay daawada.

3

Qiyaasta daawada saxda ah

Waa muhiim in aad ogtahay calaamadaha qiyaasta daawada saxda ah iyo xuruufaha lasoo gaabiyay (ka fiiri qaybta Qalabka Shaqada gadaasha Buuggaan leyiska ah). Sidoo kale, iska hubso in aad u isticmaashid si sax ah weelka qiyaasta ku calaamadaysan. Iska hubso in tirada uu qaadanayo macamiilkha ay lamid tahay tirada lagu amray. La joog macamiil kasta illaa asaga ama ayada ka qaadato daawada.

4

Wadada saxda ah

Sidoo kale waxaa khasab kugu ah in aad hubsatid oo aad firisid wadada dhallada daawada, baakada, ama qoraalka daawada, oona ogtahay xarfaha lasoo gaabiyay.

5

Wakhtiga saxda ah

Ogtahay xarfaha lasoo gaabiyay ee saxda ah ee loogu talogalay wakhtiyada maareynta daawada. Ka fiiri dhallada, baakada, ama qoraalka daawada wakhtiga saxda ah ee la bixiyo daawada. U bixi daawada sida ugu dhow ee ugu suurtogalka ah wakhtiga la sheegay.

Hawsha Maamulida Daawada

Waxaa jira waxyaabo baddan oo aad u baahnaan doontid in aad xasuusatid in aad samaysid kahor, inta lagu guda jiro, iyo kadib maareynta daawada. Mas'uuliyadahaagu waxay dhaafaysaa kaliya in aad siisid macamiilka daawada. Adiga:

Tallaabo
tallaabo

- Wuxaan noqonaysaa qofka ugu muhiimsan in uu ilaaliyo xaalada macamiilka kahor iyo kadib marka daawada la bixiyo.
- Wuxaan tahay qofka ugu wanaagsan ee ilaalinaya dhinacyada saameynta waxyeelada si aad u qaadatid tallaaboooyinkan shanta ah ee fudud.
- Wuxaan u baahantahay in aad oggaatid waxa lasamaynayo haddii macamiilkaaga uusan qaadanayn daawada ama haddii aad aragtid khalad.

Way kuu fududahay in aad xusuusatid in aad samaysid dhammaan qayba muhiimka ah ee maareynta daawada haddii aad raacdid tallaaboooyinkan shanta ah ee fudud:

Tallaabada 1 Qiimee macamiilka

Tallaabada 2 Diyaari daawada

Tallaabada 3 Maaree daawada

Tallaabada 4 Qor maareynta daawada

Tallaabada 5 Ka fiiri macamiilka dhinacyo saameyn waxyeelo ah

Tallaabada koowaad waxay tahay in aad qiimeyn kusamaysid macamiilka kahor inta aadan siinin daawada. Waa muhiim in aad la xiriirtid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) haddii aadan dareemayn raaxo ama qabtid wax shaki ah oo ku saabsan maareynta daawada.

Tallaabada 1:
Qiimeyn



Wac wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) hana **SAMAYNIN** maareynta daawada haddii:

- Aad ku aragtid isbedel weyn caafimaadka macamiilka.
- Qabtid wax shaki ah oo ku saabsan shanta xuquuq ee maareynta daawada ah.
- Adigu ma fahmaysid sida loo maareeyo daawada.
- Daawada (wadata qoraal dhakhtar ama OTC) ee aanan laga soo wareejinin dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ee mas'uulka ka ah macamiilka.

Tallaabada 2: Diyari



Dyaarinta daawooyinka macnaheedu waxay tahay akhrinta maclumaadka lagu qoray qoraalka daawada iyo diyaarinta qiyaasta daawada saxda ah ee la siijo macamiilka. Tilmaamaha soo socda waxay kugu caawin doonaan in aad u diyaarisid daawooyinka si sax ah oona wanaagsan:

- **Diyari nafsadaada.**
 - Ka saar maskaxdaada dhammaan fikradaha ku mashquulinaya ihtimaamkaagana saar u maareynta daawada macamiilka. Jooji dhammaan wada sheekaysyada. Way fududahay in lasameeyo khalad haddii aad la hadlaysid qof kale oona aadan siinaynin ihtimaamkaaga oo dhan hawsha aad qabanaysid.
 - Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, una qalaji isla markiiba.
- **Diyari daawada.**
 - Ka dhig meesha aad ku shaqaysid meel nadiif ah oona si fican u habbeysan.
 - U diyari daawooyinka kaliya hal macamiil hal wakhti, iyo kaliya kahor marka aad diyar u noqotid in aad caawisid.
 - Aruurso wax walba oo qalab ama alaab ah kuwaas oo aad u baahnaan doontid in aad u maareysid daawada.
 - U isticmaal Shanta Xuquuq si aad diyar ugu noqotid daawada: macamiilka saxda ah, daawada saxda ah, qiyaasta daawada saxda ah, wadada saxda ah, iyo wakhtiga saxda ah.
 - Ka fogoow in aad taabatid daawada.
 - Kaliya bixi daawooyinka ku jira weelalka calaamadaysan.
 - Ka dhig qiyaasta daawada mid xiran illaa aad diyar uga noqotid in aad bixisid.
 - Jebi, goy, ama ku dar daawada kaliya cunto haddii wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu ku siijo tilmaamo ah in aad sidaasi samaysid.
 - Ha jebinin ama bur-burinin daawooyinka la calaamadeeyay ee wata warqadahaan soo socda, ka raadi magaca daawada ee ku qoran dusha dhallada daawada. Midaan waxay jebinaysaa daboolka daawada dusheeda ah waxayna bedelaysaa sida ay daawadu u shaqayso.

LA = Muddo dheer Shaqaysa

SR = Siideynta Joogtada ah

ER = Siideyn La dheereeyay

EC = Daboolka Xiran

- Marka aad ka shubtid daawada dhallada, ku shub dhinaca ka fog calaamada. Kadibna, haddii ay jirto dhibic kasoo dhacda afka dhallada, mana wasakhayn doonto calaamada.
- Kadib marka aad kasoo saartid qiyaasta daawada dhallada, dib afka uga xir dhallada si xoogan, kadibna ku celi dhallada ama weelka meeshii ay ku jirtay.
- Haddii aad aragtid wax aan caadi ahayn oo ku saabsan daawada, ha siinin macamiilka. Bedelkeeda, wac wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).
- Haddii daryeel bixiyaha iyo wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) go'aansado in uu isticmaalo nidaamiye daawo, sida qalabka Mediset, kaliya farmashiilaha ama wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa u buuxin kara qalabka Mediset daawada loo soo wareejiyay in la maareeyo.

Xusuusnoow: Qalabka Medisets waxaa khasab ah in lagu calaamadeeyo magaca macamiilka, magaca daawada(daawooyinka), qiyaasta daawada, wadada, iyo wakhtiga la maareeyo daawada.

Tallaabada 3: Maaree

Tallaabada sedexaad waxay tahay in la maamulo daawada. Iska hubso in aad raacdo tilmaamaha qoran ee loogu tallo galay macmiilkada ee uu bixiyay wareejiyaha Kalkaaliyaha Quran. Waxyaabaha soo socda waa tilmaamo guud oo aad u yar oo ay tahay in la tixgeliyo:

- Weydii macamiilkka in uu fadhiisto marka aad siinaysid daawooyinka afka ah. Haddii macamiilkka uusan fadhiisan karin uuna ku jiifo sariirta, ka dhig asaga ama ayada in uu u gadoomo dhinaciisa ama dhinaceeda kahor inta aadan siinin daawada.
- Inta baddan waxaa wanaagsan in la qaato daawooyinka afka ah qiyaas ah 4-8 wiqiyad oo biyo ah, ee la siiyo macamiilkka aanan ahayn xanibaad dareere ah.

Tallaabada 4: Qor

Tallaabada afaraad waa in la qoro maareynta daawada. Waa mas'uuliyada wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) in uu ku siiyo tilmaamooyin qoran, oo gaar ah, sidoo kale nuqul ah diiwaanka macamiilkka. Tilmaamaha waxaa khasab ah in ay kamid noqdaan sida aad u qoraysid qabashadaada hawsha laguugu wareejiyay. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee soo socda kuwaas oo ka ahaada dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Qaar kamid ah tilmaamaha guud waxay yihii:

- Qor wakhti kasta oo daawada la maareeyo isla marka la maareeyo ama sida ugu dhakhsiyaha baddan.
- Wuxuu aqoonsan doonaa nooca dhinacyada saameynta waxyeelada la qor diidmada maareynta daawada.
- Wuxuu aqoonsan doonaa nooca dhinacyada saameynta waxyeelada la qor khaladaadka daawada, sida daawada khaladka ah, qofka khaldan, qiyaasta daawada khaldan, wadada khaldan, qiyaasta daawada la seegay, ama marka la bixiyo qiyaas daawo dheeraad ah.
- Kala hadal wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxa lasamaynayo haddii uu dhaco khalad maareynta daawada ah.
- Qor sababta loo bixiyo daawada PRN (loo qaato aasaas ah “sida loogu baahdo”) iyo sida ay u shaqayso.

Tallaabada 5: La soco

Tallaabada ugu dambeysa ee hawsha maareynta daawada waa in lala socdo macamiilkka kadib marka aad maareysid daawada. Waa muhiim in la firiyoo dhinacyada saameynta waxyeelada iyo fal-galka daawada.

Sida qayb kamid ah tilmaamaha wareejinta ee qoran, wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu aqoonsan doonaa nooca dhinacyada saameynta waxyeelada la firinayo iyo waxa lasameeyo haddii aad aragtid dhinacyadaan saameynta waxyeelada ah.

Xuquuqaha macamiilkka

Dadku waxay leeyihiin **xaq ay ku diidaan** daawooyinka ama daaweynta. Dib dambe ee casharkan ah, waxaad baran doontaa wax baddan oo ku saabsan sababta qofka uusan u doonaynin in uu qaato daawada.

Dadku waxay leeyihiin **xaq khususiyad** marka la maareynayo daawooyinka. Ka taxadir in aad iska hubsatid khususiyadooda. Midaana waxaa kamid ah khususiyada diiwaanada caafimaadka iyo macluumaadka caafimaadka.

Waxa Lasameeyo Marka Ay Soo Baxaan Xaalado Gaar Ah

Horudhac

Waa in aad diyaar u noqtid xaaladahaan labbada gaarka ah marka laguugu wareejiyo maareynta daawada. Wuxuu qaatid waxa lasameeyo marka:

- Macamiilka joojiyo daawada.
- Aad samaysid ama oggaatid khalad daawo.

Marka uu macamiilku diido in uu qaato daawada

Mararka qaar macamiilku ma doonayo in uu qaato daawada. Waxa ugu horeeya ee khasabka kugu ah waxay tahay in aad si fudud u weydiisid sababta aynan u qaadanayn daawada.

Macaamiisha waxaa dhici karta in aysan doonayn in ay qaataan daawooyinka sababo baddan darteeda, ay ku jirto kuwa lagu qoray jadwalka hoose. Mararka qaar macamiilka kuuma sheegayo asaga ama ayada in aysan doonayn in ay qaadato daawada laakiin waxay si fudud ugu “qarinaysaa” daankooda, hoosta carabkooda, ama in uu banaanka u tufo kadib marka aad qolka ka baxdid.

Muraajaco ku samee jadwalka soo socda ee ku qoranyihiin qaar kamid ah sababaha ugu baddan ee ka dhigi karta macamiilka in uu diido in uu qaato daawooyinka iyo xalalka suurtogalka ah.

Fiiro gaar ah: Waxaa khasab kugu ah in aad la shaqaysid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) in uu lahaado qorshe lagu qoro waxa ay khasab tahay in aad samaysid haddii uu macamiilkagu diido in uu qaato daawada. Midaan waxay si gaar ah u tahay lagama maarmaan daawooyinka muhiimka ah.

Sababta	Xalka
Farxad la'aan ama neceyb dhadhamin	<ul style="list-style-type: none">• Sii macamiilka buskud, tufaax, ama casiir kadib daawada si uu ugu baabi'yo dhadhanka xun.• Isticmaal baraf si aad ugu dhigto dareen la'aan unugyada dhadhanka dhowr daqiqado kahor inta uusan macamiilku qaadanin daawada.• Kala hadal arinta wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) si aad u aragtid haddii macamiilka uu isticmaalayo qaab kale oo daawo ama daawo kale.
Farxad la'aan ama neceyb dhinacyada saameynta waxyelada	Tusaalah farxad la'aanta ama neceybka ee dhinaca saameynta waxyelada waxay noqon karaan lulmo ama afka oo qalal noqda. Weydii wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) haddii daawo kale ay suurtogal tahay ama haddii daawada la qaadan karo wakhti kale oo maalinta ah. Haddii isbedel daawada ah aanan lasamayn karin, kala hadal sida loo daaweyo dhinacyada saameynta waxyelada daawada.
Fahan la'aan	Bixi xusuusayaal fudud sida “Barkintan waxay hoos u dhigaysaa dhiig karkaaga.”
Diidis baahida daawada ah	Waxaad kala hadli kartaa baahida loo qaadanayo daawada macamiilka, laakiin hala murmin. Waxaa wanaagsan in aad tustid macamiilka bayaanka qoran ee uu qoray dhakhtarka. Macamiilka wuxuu xaqqi leeyahay in uu diido daawada.

Waxaa loo tixgelinaya in ay khalad tahay marka daawada aanan loo bixinin sida waafaqsan tilmaamaha. Midaan waxaa kamid ah khalad kasta oo xiriir la leh "Shanta Xuquuq." Kuwaan waxaa kamid noqon kara:

- Wakhti khaldan
- Daawo khaldan
- Qof khaldan
- Qiyaasta daawada oo khaldan
- Wadada loo maray oo khaldan
- Seegid daawo kasta

Waxaa khasab kugu ah in aad fahantid waxa lasamaynayo marka aad aragtid khalad. Qofka loo shaqeeyo wuxuu qabi karaa hawlo gaar ah wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) ayaa ku siin doona tilmaamaha.

Waa muhiim in aad usoo sheegtid wax kasta oo khalad ah oo aad aragtid sida ugu dhakhsiyaha baddan.

Halka aynu isku dayayno in aynaan samaynin khaladaad, haddana mararka qaar way dhacaan. Waxaa kasii xun in aanan lasoo sheegin khaladaadka aad aragtay ayada oo aan la eegaynin qofka sameeyay khaladka.



Keydinta iyo Tuurida Daawooyinka

Waxaa jira tilmaamo baddan oo ay khasab kugu tahay in aad oggaatid ee ku saabsan keydinta daawada:

Keydinta

- Daawooyinka waxaa khasab ah in lagu keydiyo weelalka asalka ah ee leh calaamad asal, la akhrin karo.
- Daawooyinka aanan-thalaajada lagu keydinin waxaa khasab ah in lagu keydiyo meel qalalan, oo aanan kuleylkeedu ka badnay 85°F.
- Daawooyinka la geliyo thalaajada waxaa khasab ah in lagu keydiyo heer kul ah 35-50°F. Waxaa ammaan ah in laga dhigo daawada thalaajada la geliyo in ay ahaato bac balaastiik ah oo afka-kaxiran ama weel kale oo aan-waxba daadinin.
- Hubso in aad kala saartid meesha aad daawada ku keydisid iyo meesha aad cuntada ku keydisid.
- Haddii aad ku shaqaysid guri qoys qof weyn ama xarun nolosha la caawiyay ah, raac siyaasada xarunta waxyabaha khuseeya keydinta daawada.

Daawada u baahan in la tuuro marka la iska joojiyo, waxay u baahantahay in la tuuro. Haddii aad ku shaqaysid xarun, fiiri siyaasada meesha aad ku shaqaysid si aad u fahantid waxa ay yihiin mas'uuliyadahaaga ku aadan daawada la tuurayo.

Tuurida

Hadd aad mas'uul ka tahay tuurista daawooyinka:

- Weydii macamiilka, ama wakiilkooda, sida ay u jeelaan lahaayeen in aad u tuurtid daawada.
- Haddii uu macamiilka, ama wakiilkooda, aanan doonaynin daawada, markaasi adiga iyo macamiilka, ama wakiilkooda, ayay khasab ku tahay in aad tuurtiin.
- Haddii aad ku shaqaysid xarun, adiga iyo markhaati ayay khasab tahay in aad buuxisaan foomka tuurida daawada si aad ugu qortiin waxa aad daawada kusamayseen.
- Haddii macamiilka ama qoysku doonayo in aanan la tuurin daawada, sidoo kale waa muhiim in aad qortid in qoyska ay daawadu qaateen.

Khulaasada Casharka

Daawooyinka



- Daa **wada** waa wax kasta oo isku jira waxaas oo ku bedelaya hawsha kiimikada gudaha jirka aadanaha.
- Waxaa jira labbo nooc oo daawooyin ah:
 - Daawooyinka waaweyn – kaliya waxaa lagu bixinayaa qoraal dhakhtar
 - Daawooyinka aanan-ahayn kuwa waaweyn – waxaa lasoo gadan karaa qoraal dhakhtar la'aan, sidoo kale loo yaqaano daawooyinka OTC.
- Qoraalka **daawada** waa amar loogu talogalay daawada ama daaweynta midaas oo uu bixiyo xirfadle daryeel caafimaad la oggolaaday oona ku qoranyihiin tilmaamo gaar ah. Xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka kuwaas oo qori kara warqadaha daawada waxaa kamid ah dhakhtarada, kalkaaliyayaasha wax qabta, caawiyayaasha dhakhtarka, ama dhakhtarada ilkhaa.
- Daawooyinku waxay leeyihiin labbo magac oo aad u baahantahay in aad oggaatid:
 - Magac guud
 - Magac ganacsi
- **Daawooyinka jadwalka loo sameeyay** ayaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay. Daawooyinkan waxay noqon karaan kuwo halis ah ama leh suurtogalmimo saraysa oo ah ku xad-gudub iyo laqabatin. Tusaalooyinku waxay yihiin daawooyinka maandooriyayaalka ah, daawooyinka muraaljabka, daawooyinka kiciyayaasha ah iyo daawooyinka nafsiga ah.

Maxay daawooyinku qabtaan?

Daawooyinku waxay sameeyaan seddex arimood oo waaweyn:

1. Daaweyyo, daaweyn, ama xakamaynta xanuunka.
2. Baabi'inta calaamadaha cudurka sida xanuunka.
3. Ka hortaga cudurka.

Cunsurada saameynaya ficiinka daawada

Lix sifooyin shahsiyed ayaa saameyn kara tallaabada daawada:

1. Da'da
2. Qiyaasta ama cabirkha
3. Nooca
4. Hiddaha La dhaxlo
5. Xaalada Jireed
6. Xaalada Dareen

Cunsuro kale oo ay dhici karto in ay saameeyaan fici celinta lagu fici cleiyo daawada waxay yihiin:

- Wadada maareynta daawada
- Wakhtiga maalinta ah ee daawada la bixiyo
- Tirada daawooyinka qofka uu qaadanayo iyo qiyaasta daawada
- Xaaladaha deegaan

Dhinacyada saameyn ta waxyeelada daawada waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada. Tusaalooyinka waxaa kamid ah dawakhaad, madax xanuun, hurdo la'aan, lalabo, iyo calool xanuun.

**Dhinacyada
saameyn ta
waxyeelada
daawada**

Fal-galka daawada wuxuu dhacaya marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameyn ta hal ama dhammaan daawoooyinka. Saameyn ta hal ama dhammaan daawoooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada.

**Fal-galka
daawada**

Ficil celinta xasaasiyada ah waxay dhacaysaa marka nidaamka difaaca jirka uu ku ficil celiyo daawada ayada oo u sababaysa jirka in uu soo saaro kiimiko sababaysa cun-cun, barar, dubaaxid muruqa ah, waxayna horseedi kartaa in dhuunta iyo hawomareenka uu cariiri noqdo. Ficil celinta waxay u kaladuwanaan kartaa mid dhex-dhexaad ah illaa mid nolosha halis gelisa.

**Ficil celinta
xasaasiyada**

Todobada wadooyin ee maareynta daawada ah waxay yihiin:

**Wadooyinka
todobada ah**

Afka	Afka laga qaato oona la liqo
Carabka hoostiisa	La geliyo carabka hoostiisa
Daawada maqaarka la mariyo	Si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuubka xaakada
Dabada	La geliyo gudaha dabada
Xubinka taranka dumarka	La geliyo gudaha xubinka taranka dumarka
Dhuuqid	Lagu buufiyo ama lagu neefsado gudaha sanka, dhuunta iyo sambabada
Durid	In lagu duro maqaarka irbad oona daawada la mariyo muruqa, hoosta maqaarka, ama gudaha xididka

Noocyada ugu baddan ee baakadaynta daawoooyinka waxay yihiin:

**Baakadaynta
daawada**

- Weelasha ama dhallooyinka
- Xirmooyinka xumbada
- Nidaamiyaha daawada
- Baakadaynta qiyaasta daawada

Khulaasada Casharka

Calaamada daawada

Dhammaan calaamadaha waa in ay ku qoranyihiin macluumaadka soo socda:

- Macaga macamiilka
- Maga daawada
- Qiyaasta daawada
- Wadada
- Jadwalka
- Taariikhda dhicitaanka

Caawimaada vs. maamulka hoosta wareejinta kalkaalanimada

Waxaa jira farqi u dhaxeeya caawimaada daawada iyo maareynta daawada midaas oo ah hoosta Ergaynta Kalkaalanimada.

Caawimaada daawada, waxaad ku caawinaysaa macamiilka in uu laftisu-maareeyo daawadiisa kaliya intiiba ay u baahanyihiin in ay dhammeeyaan hawsha ayaga laftooda. Macamiilku wuxuu ogyahay in uu daawadu qaadanayo.

Maareynta daawada ah hoosta Ergaynta Kalkaalanimada, adiga waxaad u maareynaysaa daawada sida laguugu soo wareejiyay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN). Kaliya hoosta wareejinta HCA, NAC iyo NAR ayaa lagu qaban karaa maareynta daawada.

Haddii macamiilku aanan gelin karin daawada asaga ama ayada afkiisa ama afkeeda ama marin karin jirkiisa ama jirkeeda, AMA ma ahan mid og in asaga ama ayada ay qaadanayso daawada, maareynta daawada waa in la wareejiyo.

Shanta sax

Daawooyinka waxaa la bixiyaa ayada oo la isticmaalayo Shanta Sax ee Maareynta Daawada.

- Macamiilka saxda ah
- Daawada saxda ah
- Qiyaasta daawada saxda ah
- Wadada saxda ah
- Wakhtiga saxda ah

Hawsha maamulida daawada

Waxaa jira shan tallaaboooin oo ku saabsan hawsha maareynta daawada:

Tallaabada 1 Qiimee macamiilka.

Tallaabada 2 Diyaari daawada.

Tallaabada 3 Maaree daawada.

Tallaabada 4 Qor maareynta daawada.

Tallaabada 5 Ka fiiri macamiilka dhinacyada saameynta waxyeelada ah.

Dadka waxay xaq u leeyihiin in ay diidaan daawooyinka ama daaweynta.

**Xuquuqaha
macamiilka**

Dadka waxay xaq u leeyihiin khusuusiyad marka la maareeyo daawada. Marwalba ka taxadir in aad hubsatid khusuusiyada qofka. Midaana waxaa kamid ah khusuusiyada diiwaanada caafimaadka iyo macluumaadka caafimaadka.

Kala hadal xaaladahaan gaarka ah ee soo socda wareejiyahaaga Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) si aad ugu diyaar garoowdid in aad maareysid mid kasta:

**Xaalado
gaar ah**

- Macamiilka joojiyo daawada.
- Aad samaysid ama oggaatid khalad daawo.

- Daawooyinku waa in ay ahaadaan kuwo lagu keydiyo weelal asal ah, oo ku qoran qoraal waadax ah, calaamad asal ah.
- Daawooyinka aanan-thalaajada lagu keydinin waxaa khasab ah in lagu keydiyo meel qalalan, oo aanan kuleylkeedu ka badnayn 85°F.
- Daawooyinka la geliyo thalaajada waxaa khasab ah in lagu keydiyo heer kul ah 35-50°F. Waxaa ammaan ah in laga dhigo daawada thalaajada la geliyo in ay ahaato bac balaastiik ah oo afka-kaxiran ama weel kale oo aan-waxba daadinin sida sanduukh bir ah oo xiran.
- Hubso in aad kala saartid daawada lagu keydiyo thalaajada iyo mida lagu keydiyo cuntada.
- Haddii aad ku shaqaysid xarun, raac siyaasada meesha aad ku shaqaysid waxyaabaha khuseeya keydinta daawada.

**Keydinta
daawada**

Marka daawada la joojiyo, waxay u baahantahay in la tuuro.

Tuurida

- Weydii macamiilka, ama wakiilka, sida asaga ama ayada ay u jeelaan lahayd in ay u tuurto daawada.
- Haddii aad ku shaqaysid xarun, marwalba qor natijjada marka aad tuuraysid daawooyinka. Adiga iyo markhaati ayay khasab tahay in uu sixiixo Foomka Tuurida Daawada.

Tababarka Leyliska

Tilmaamaha: Ka jawaab su'aalo baddan intiiba aad awoodid adiga oo maskaxdaada ama xusuustaada adeegsanaya. Kadibna ka fiiri jawaabaha kale buugga leyлiska. Marka aad dhammaysid leyлiska, u bar-bardhig jawaabahaaga Furaha Jawaabta ee ku qoran boggaga 84-85 ee buugga leyлiska.

Maxay yihii labbada nooc ee daawooyinka maxayna tahay mid kasta qeexitaankeeda?

1. _____
2. _____

Maxay tahay dhinaca saameynta waxyeelada daawada? Qor afar tusaalooyin.

Dhinaca saameynta waxyeelada daawadu waa: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Muxuu yahay fal-galka daawada?

Maxay yihii Shanta Xuquuq ee maareynta daawada?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Qor seddexda wado ee maareynta daawada.

1. _____
2. _____
3. _____

Maxay yihiin shanta talalabo ee ay khasabka tahay in aad raacdidd marka aad maareynaysid daawooyinka?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Carl Green waa macamiil jooga xaruntaada. Waxaa laguugu wareejiyay hawsha maareynta dhibcooyinka isha ee lagu shubo Carl.

Carl wuxuu dhibaato ku qabaa qaadashada daawooyinka iyo fitamiinada dheeraadka ah. Xaaskiisa aaya telefoon kuugu sheegaysa in ay si caadi ah u jebiso daawooyinka Carl iyo fitamiinada kuna darta cuntadiisa. Midaan waxay uga dhigaysaa mid fudud in uu daawooyinkiisa u qaato si joogto ah.

Xaaskiisa waxay ku weydiisanaysaa haddii aadan wax ka qabin in aad daawooyinkiisa jebisid kadibna ugu dartid cuntadiisa. Carl wuxuu xaaskiisa u sheegay xaalado baddan in uu adiga kugu kalsoonyahay uuna aad ugu faraxsanyahay caawimaadaada aad ku caawinaysid dhibcooyinkiisa isha loogu shubo. Maxaa kula gudboon in aad samaysid?

Cynthia Brown waa macamiil. Waxaa laguugu soo wareejiyay maareynta hawsha daawooyinkeeda ee loogu talogalay boogaha dheef-shiidka.

Maanta, Cynthia waxay kuugu cabanaysaa in ay daawada ka dhigto in ay caloosheeda xanuunto, waxayna diidaysaa in ay qaadato daawada. Maxaa kula gudboon in aad samaysid?

Tababarka Leyliska Furaha Jawaabta

Jawaabaha su'aalaha waxaa lagu qoray hoos. Lambarka boggaan meeshaas oo aad ka raadin kartid maclumaadka kore waxay ku jiraan koobaabka dhexdooda.

1. Maxay yihiin labbada nooc ee daawooyinka muxuuna yahay qeexitaanka mid kasta? (**Bogga 64**)

Daawooyinka waaweyn – daawooyinka sharci ahaan lagu bixiyo ama lagu gato qoraal dhakhtar.

Daawooyinka aanan-ahayn kuwo waaweyn – kuwaan waa daawooyinka OTC, ama daawooyinka la iibsan karo ayada oo aan-loo baahnayn qoraal dhakhtar. Waxaa loo isticmaalaa in lagu daaweyyo xaalado ah sida mushkilado dhabarka ah, xanuun dhuunta ah, xanuuno caloosha ah, qufac, calool-fadhi, iyo xanuun guud iyo xanuuno.

2. Muxuu yahay dhinaca saameynta waxyeelada daawada? Qor afar tusaalooyin. (**Bogga 66-67**)

Dhinaca saameynta waxyeelada daawada waa saameynta jirka kana duwan waxa daawada loo bixiyay. Tusaale ahaan, daawada loo qaato lalabo waxay sidoo kale ka dhigaysaa qofka in uu hurdo. Hurdo la'aantu waa dhinac saameyn waxyelo ah.

3. Muxuu yahay fal-galka daawada? (**Bogga 67**)

Fal-galka daawadu waa marka labbo ama in kabaddan oo daawooyinka ah bedelaan saameynta hal ama mida kale. Tusaalaha wuxuu yahay fal-galka daawooyinka dhiig karka ah ee ay la jirto daawooyinka hargabka.

4. Maxay yihiin Shanta Sax ee maareynta daawada? (**Bogga 72**)

Macamiilka saxda ah

Daawada saxda ah

Qiyaasta daawada saxda ah

Wadada saxda ah

Wakhtiga saxda ah

5. Qor seddexda wadooyin ee maareynta daawada. (**Bogga 70**)

Mid kasta oo seddex oo kamid ah kuwaan ayaa ah jawaabta saxda ah:

Afka, Carabka hoostiisa, Daawada maqaarka la mariyo, Dabada, Xubinka taranka dumarka, Dhuuqid, ama Irbid ku durid

6. Maxay yihiin shanta tallaabo ee ay khasabka tahay in aad raacidid marka aad maareynaysid daawooyinka? (**Bogga 73**)

Qiimee macamiilka

Diyaari daawada

Maaree daawada

Qor maareynta

Ka fiiri macamiilka saameynta waxyeelada daawada

7. Carl Green waa macamiil ku nool xaruntaada. Waxaa laguugu wareejiyay hawlah maareynta dhibcooyinka isha ee lagu shubo Carl.
- Carl wuxuu dhib ku qabaa in uu qaato daawooyinkiisa iyo fitamiinada dheeraadka ah. Xaaskiisa ayaa telefoon kuugu sheegaysa in ay si caadi ah u jebiso daawooyinka Carl iyo fitamiinada kuna darta cuntadiisa. Midaan waxay uga dhigaysaa mid fudud in uu daawooyinkiisa u qaato si joogto ah. Xaaskiisa waxay ku weydiisanaysaa haddii aadan wax ka qabin in aad daawooyinkiisa jebisid kadibna ugu dartid cuntadiisa.
- Carl wuxuu u sheegay xaaskiisa marar baddan in uu adiga kugu kalsoonyahay oona ku faraxsanyahay caawimaadaada aad ku caawinaysid dhibcooyinka ishiisa lagu shubo. Maxaa kula gudboon in aad samaysid? Waxaad ka heli doontaa jawaabta midaan hoosta Ergaynta Kalkaalanimada iyo casharka Sharciga, **bogga 10**.

Jawaabta: Waxaa khasab kugu ah in aad usii wadid maareynta dhibcooyinkeeda indhaha lagu shubo sida laguugu soo wareejiyay. Waxaa khasab kugu ah in aad u sheegtid Carl xaaskiisa in aadan maareyn karin wax kale oo daawooyin Carl ah aan ka ahayn haddii wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) uu arintan kugu wareejiyo. Waxaa khasab kugu ah in aad kala hadashid horjoogahaaga iyo ama wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) waxyaabaha ku saabsan wel-welada Carl xaaskiisa.

8. Cynthia Brown waa macamiil Waxaa laguugu soo wareejiyay maareynta hawsha daawooyinkeeda ee loogu talogalay boogaha dheef-shiidka.
- Maanta Cynthia waxay kuugu cabanaysaa in daawada ka dhigayso caloosheeda mid xanuunta, waxayna diidaysaa in ay qaadato daawada. Maxaa kula gudboon in aad meeshaan samaysid? (**Bogga 76**)

Jawaabta: Waxaa khasab kugu ah in aad fiirisid haddii aad ka heli kartid macluumaad dheeraad ah Cynthia ee ku saabsan sababta aysan u doonaynin in ay daawada qaadato. Ma tahay daawada mida ka dhigaysa in ay caloosheeda xanuunto ama ma tahay caloosheeda mid xanuunta wakhtiyada kale? Waxaad ugu noqon kartaa Cynthia sababta ay u qaadanayo daawadan.

Waxaa khasab kugu ah in aad ku wargelisid wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) in caloosha Cynthia ay xanunayso oona ayadu rabin in ay qaadato daawada boogteeda caloosha.

Waxaa khasab kugu ah in aad qortid in Cynthia aysan qaadanin daawadan.

Khulaasadu waxay tahay in macamiilkaa uu xaq u leeyahay in uu diido in uu qaato daawada.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyliska.



Daawo Qaybta Muuqaalka ee loogu talogalay Nidaamyada Caafimaad.

Raac linkigan si aad u gashid mareegtada DSHS. Hoos u jiid si aad u aragtid Asalka Ergaynta Kalkaalanimada ee ku yaala hoosta khaanada Koorsada. Ku dhufo dusha luuqada aad jeceshahay. Dooro nooca muuqaalka aad jeceshahay in aad daawatid. www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-available.



Daaweynta

Casharkan, waxaad ku baran doontaa qaababka lasoo jeediyay ee loo qabto qaar kamid ah daaweynta ugu baddan ee adiga laguugu wareejin doono (hoos ayaa lagu qoray).

Waxaad leedahay door aad muhiim u ah oo ku saabsan aqoonsashada dhibaatooyinka ka dhallan kara cudurada kaladuwani iyo in aad u sheegtid arinta ku dhacday macaamiishaada Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Marka aad dhammaysid casharkan, waxaad awoodi doontaa in aad sharaxdid hawl qabad wanaagsan oo loogu talogalay daaweynta soo socota:

- Dhibcooyinka Dhegaha
- Dhibcooyinka Isha ama Boomaatooyinka
- Dhibcooyinka Sanka ama Waxyaabaha lagu buufiyo
- Daaweynta Dhuuqida Afka ah
- Waxyaabaha Dabada La geliyo ama Kareem
- Waxyaabaha Xubinka taranka dumarka la geliyo ama Kareem
- Bedelida Faashada Aan-nadiifka ahayn
- Baaritaanka Qalabka Gulukumeter
- Quudinta Caloosha
- Daryeelka Ostomy
- Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Dulmarid iyo
firmao guud



Ujeeddooyinka
waxbarashada

Dhibcooyinka Dhegaha

Horudhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawlaha aasaasiga ah ee loogu talogalay maareynta dhibcooyinka dhegaha.

Midaan waa kaliya macluumaa guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka dhegaha



Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu samaynayo, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada la kulmayso sida isbedel maqalka ah, dheecaan dhegta ah, ama xanuun. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala dhobicda dhegta lagu shubo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Kulayl qandac ah ka dhig daawada heer kul u dhow midka jirka adiga oo ku qabta calaacasha gacantaada dhowr daqiqiado kahor inta aadan irbida ku durin.
- Ruux dhallada haddii ay sidaasi ku qorantahay.
- Qayb ahaan ugu buuxi dhobicda dhegta daawo.
- Ku caawi macamiilka in uu u seexo-dhinaciisa asaga oo kor u qaadaya dhegta wax lagu shubayo. Ama haddii uu macamiilku jecelyahay, asaga ama ayada ay fadhiisan karaan ayada oo madaxana qaloocinaya si dhegta wax lagu shubayo kor loogu qaado.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Toosi godka dhegta si ay daawadu ugu socoto godka oo dhan adiga oo si tar-tiib ah u jiiday xuubka dhegta kor iyo gadaal.
- Ku shubo tirada dhibcooyinka saxda ah godka dhegta. Hoos u gelinta daawada bartamaha godka dhegta aaya ka dhigi karta daawada in ay si fiican u gasho gudaha dhegta, midaas oo culeys ah mararka qaarna xanuun leh. Ha u oggolaanin in qalabka dhobicda daadiya uu taabto qayb kamid ah dhegta ama godka dhegta.
- Weydii macamiilka in uu dhinaciisa ama dhinaceeda u jiifto, ama u fadhiyo asaga ama ayada oo madaxeeda qaloocsanyahay, ku dhowaadkii 5 daqiqo kadib marka aad ku shubtid daawada.
- Waxaad gelin kartaa dhegta suul khafif ah si aad dhibcooyinka meesha ugu hayso haddii sidaasi lagaaga amro dhinaca dhakhtarka.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maareynta daawada

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka wax facil celin ah oo ku saabsan daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyelo ah

Dhibcooyinka Isha ama Boomaatooyinka

Qaybtan waxay dabooli doontaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee ku saabsan maareynta dhibcooyinka isha lagu shubo ama boomaatooyinka.

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada ay samaynayso, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo ay kujirto isbedel araga ah, guduud isha ah, barar, dheecaan, ama wax kasta oo xanuun ah. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Maareynta daawada isha inta baddan ma ahan mid xanuun leh. Boomaatooyinka waxay inta baddan dejinayaan isha, laakiin diyaarinta qaar kamid ah dareeraha waxaa dhici karta in biloowga ku xanuuviso.
- Haddii macamiilka uu haysto wax ka baddan hal daawo oo isha ah, u sharax macamiilka in labbo ama ka baddan oo daawooyinka isha ah ayaa lagu shubayaa ugu yaraan shan daqiqiyo kasta. Haddii uu macamiilku haysto boomaato isha ah iyo dhibcooyin lagu shubayo, sharaxaad ka bixi in dhibcooyinka isha marka hore lagu shubo sababtoo ah boomaatadu waxay samaynaysaa caqabad celinaysa dhibcooyinka in lagu shubo kadib boomaatada.

**Hab-socodka
hawsha:
Dhibcooyinka
isha ama
boomaatooyinka**



Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada calaamada boomaatada/dhibicda isha.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macamiilka in uu ahaado boos raaxo leh, in uu fadhiisto ama jiifto. Haku shubin daawada ayada oo macamiilkoo uu taaganyahay.
- Nadiifi daboolka isha iyo baalasha isha kahor inta aadan ku shubin dhibcooyinka ama boomaatada. Iisticmaal maro qoyan, qandac ah si aad indhaha ugu nadiifisid. U isticmaal marada meel kale oo nadiif ah haddii aad isha kale isticmaalaysid.
- Marka aad nadiifinaysid isha, ka tir dhinaca isha (meesha u dhow sankaa) ee ah dhinaca banaanka isha (meesha ka fog sankaa).
- Haddii boomaatada la isticmaalo, iska tuur dareeraha hore. Dareeraha hore ee boomaatada ee aad ka yimid tuubada waxaa loo tixgelinayaa in uu wasakhoobay.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Sii macamiilka mandiil qalalan oo qoyanka dhuuqa. Ka codso macamiilka in uu fiiryo saqafka. Macamiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto marka uu kor firinayo.
- U bandhig qaybta hoose ee lafta adiga oo saara suulka ama faraha oo aanan-ahayn gacantaada aadan waxba ku qabanin ee ah lafta dhabanka hoosta isha kadib si tar-tiib ah ugu dhowee maqaarka dhabanka.
- Ku boori macamiilka in uu ku caawiyo haddii ay suurtogal tahay, u oggoloow in ay hoos u jiidaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararo, gubto, ama u qabo si taxadar leh si aad uga fogaatid inaad dhaawac gaarsiisid.
- Adiga oo faraha saara lafta dhabanka waxay yaraynaysaa suurtogalnimada in la taabto wiilasha isha, kana fogaatid inaad cadaadis saartid bu'da isha, kana ilaalisid qofka in uu isha isku qabto ama isku daboolo.
- Ka biloow isha dhinaca kadibna ku shub tirada dhibcooyinka saxda ah qaybta kore ee hoosta lafta. Ku qabo qalabka dhibcooyinka daadiya 1 illaa 2 cm dusha lafta. Macamiilku waxaa yaraanaysaa in uu isha isku qabto haddii dhinaca laga isticmaalayo. Marka looga shubayo dhinaca daboolka isha, dhibcooyinku ma ahaanayaan kuwo cun-cun ku sameeya bu'ada isha. Qalabka dhibcooyinka daadiya waa in aysan taabanin meesha daboolka isha ama bu'da.
- Haddii aad isticmaalaysid boomaato, ku qabo tuubada dusha hoose ee meesha daboolka isha, ka tuuji illaa 3/4 inji oo boomaato ah tuubada adiga oo ku shubada daboolka hoose ee isha ee ah dhinaca gudaha banaanka isha.
- U tilmaan macamiilka in uu isku xiro ishiisa ama isheeda laakiin aanan aad isugu qabanin. Isha oo la dabooloo waxay ku faafinaysaa daawada bu'ada isha oo dhan. Tuujinta waxay dhaawici kartaa isha waxayna banaanka usoo saaraysaa daawada.
- Loogu talogalay daawada dareeraha ah, ugu riix si xoogan ama ka dhig macamiilka in uu si xoogan ugu riixo godka ilinta kasoo baxdo ugu yaraan 30 ilbiriqsi. In la riixo godka ilinta waxay ka celinaysaa daawadu in ay isha uga soo baxdo oona timaado banaanka godka.
- Nadiifi baalasha isha haddii loo baahdo. U tir-tir daboolka isha si tartiib ah adiga ka tir-tiraya hoosta illaa dusha kore ee isha si aad u aruurisid daawada dheeraadka ah.
- Qiimeyn ugu samee ficol celinta macamiilka uu ku ficol celiyo daawada si dhakhso ah kadib marka aad ku shubtay iyo markale kadib marka ay daawadu biloowday in ay shaqayso.
- Iska saar gacmo gashiga iskana dhaq gacmahaaga.

Tallaabada 4: Qor maareynta daawada

Tallaabada 5: Fiiri macamiilka

- Fiiri soona sheeg guduud, dheecaan, xanuun, cun-cun, barar, ama waxyaboo kale oo aan ficnayn ama dhibaato araga ah.
- U fiiri dhinacyada saameynta waxyeelada sida uu kuugu tilmaamay wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Dhibcooyinka Sanka ama Waxyaabaha lagu buufiyo

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta dhibcooyinka sanka ama waxyaabaha lagu buufiyo**. Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Horudhac

Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada ay samaynayso, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo ay kujirto adayg, dheecaan, neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

**Hab-socodka hawsha:
Dhibcooyinka sankda ama waxyaabaha sanka lagu buufiyo**



Tallaabada 2: U diyaar garoow nidaamka hawsha

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala buufinta ama dhibcooyinka sanka.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ka dhig macamiilka in uu sanka u afuufo si tar-tiib ah si uu baneeyo oo nadiif ugu dhigo mireenka sanka.
- Ku shubida dhibcooyinka sanka waxay u baahantahay in macamiilka uu jiifo ama fadhiyo asaga oo madaxiisana gadaal u janjeero.
- Haddii uu macamiilku jiifo waxaad barkin gelisaa garabkiisa hoostiisa, adiga oo ka dhigaya madaxa in uu saarmo dhinaca barkinta. Qaar kamid ah waxyaabaha sanka lagu buufiyo waxay u baahanyihiin in macamiilka madaxiisa uu kor u qaado.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Kor ugu qaado duleelka sanka si tar-tiib ah adiga suulkaaga ku riixaya caarada hore ee sanka.
- Ku qabo qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo dusha sare ee duleelka sanka macamiilkuna aadi daawada dhinaca bartamaha duleelka sanka. Haddii daawada lagu aadiyo dhinaca hoosta duleelka sanka, waxay ku cararaysaa tuubada godka maqalka (Eustachian).
- Haku taabanin caarada hore ee qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo xuubka diifka ee duleelka sanka si aad uga hortagtid in uu weelka wasakhoobo.
- Ka codso macamiilka in uu:
 - Gadaal u neefsado si tar-tiib ah iyo si qoto dheer tooska sanka
 - Celiyo neeftiisa ama neefteeda xoogaa ilbiriqsiyo ah
 - Banaan usoo neefsado
 - Uu ahaado booskiisa uu u jiifo-gadaal 1 daqiqi si daawadu ay u gaarto dhammaan meesha godka sanka ah.
- Daadi wax kasta oo daawo ah oo ku haray qalabka dhibcooyinka kahor inta aadan qalabka ku celinin dhallada.
- Ku dhaq biyo kuleyl ah caarada hore ee qalabka dhibcooyinka, ku qalaji mandiil, isla markiiba daboolkiisa ku celi.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macamiilka uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Daaweynta Dhuuqida Afka ah

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlahaa aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta daaweynta dhuuqida afka ah**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Daaweynta dhuuqida afka ah



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada oo la kulmayo ay ku jirto neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku firi oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala qalabka la neefsado ama wax lagu buufiyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U rux si dhakhso ah qalabka la neefsado kahor inta aadan isticmaalin. Ka saar daboolka qalabka afka.
- Ka codso macamiilka in uu nadiif ka dhigo dhuuntiisa ama dhuunteeda.
- Ka codso macamiilka in uu si tar-tiib ah banaanka ugu neefsado illaa aanan ku harinba wax neef ah sambabka, kadibna celiyo asaga ama ayada neefteeda.
- Dhig qalabka afka gudaha afka macamiilka adiga oo kor u haynaya qalabka neefsashada. Ka codso macamiilka in uu ugu qabto asaga ama ayada bishimaheeda si adag qalabka afka.
- Tuuji qalabka neefsashada ayada oo macamiilkuna uga neefsanayo si xoogan afka. Midaan inta baddan way adagtahay in la sameeyo.
- U sheeg macamiilka in uu celiyo asaga ama ayada neefteeda tiro ah 5 ilbiriqsi.
- Kahor inta aan macamiilkku u neefsanin banaanka, ka saar qalabka neefsashada afka. Sug ugu yaraan 2 daqiqo inta u dhaxaysa afuuufida, aan ka ahayn haddii ay jiraan tlmaamooyin kale.
- Ku celi isla qaabkaasi haddii 2 afuuufid lagu amray.
- Haddii aad haysatid labbo ama ka baddan oo qalabka neefsashada ah, marwalba ka dhig daawada kiciyyaasha ah mida ugu dambeysa. Kadibna ku dhaq afka macamiilka biyo.
- U nadiifi qalabka afka ee qalabka neefsashada si joogto ah una qalaji isla markiiba.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri facil celinta macamiilka uu ku facil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Qalabka Dabada La geliyo ama Kareem

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta qalabka dabada la geliyo ama kareemka**.

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada oo la kulmayo ay ku jirto xanuun, cun-cun, gubasho, ama calool-fadhi. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyabaha ku saabsan hawsha.

Hab-socodka hawsha: Qalabka dabada la geliyo ama kareemka



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah kadibna sii khusuusiyad.
- Saar duubka kadibna mari saliid meesha wareegsan ee jileeca ah ee dhammaadka ku taala, ama firi oo akhri tilmaamaha warshada samaysay qalabka. Meesha wareegsan ee dhammaadka ku taala ayaa ah inta baddan meesha marka hore la geliyo. Iisticmaalida saliida waxay yaraynaysaa in ay qabato ama cun-cun ku samayso afka dabada. Haddii qalabka dabada la geliyo uu yahay mid aad jileec u ah, geli thalaajada kahor inta aadan ka saarin duubka.
- Midka ah hal-ayo bar, jar dhererka qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhiirageli macamiilka in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.
- U oggoloow macamiilka in uu doorto booska uu raaxada ku dareemayo. Waxaa aad u wanaagsan in qalabka la geliyo marka uu macamiilkku u jiifo dhinaca bidixda ah. Si kastaba, qalabka dabada waxaa la gelin karaa boos kasta oo jiif ama fadhi ah oo uu yahay qofka.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Saliid mari farta dhexe ee gacmo gacashiga ku jira ee gacantaada aad wax ku qabatid.
- U geli qalabka si tar-tiib ah godka dabada, wareega dhammaadka ah marka hore, ama u samee sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabka samaysay, tooska derbiga dabada adiga oo isticmaalaya farta dhexe ee gacmo gashiga ku jira.
- U geli qalabka ku dhowaadkii 4 inji gudaha dabada.
- Ka fogoow in qalabka uu galo ama taabto saxarada.
- U riix si wada jira barida macamiilka dhowr daqiiqo.
- Ka codso macamiilka in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiiqo si uu u xajisto qalabka dabada ku jira.
- Qalabka dabada la geliyo waa in uu ku jiraa ugu yaraan 30 illaa 40 daqiiqo ama sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabaka samaysay.
- Mida ku saabsan kareemka dabada, geli caarada qalabka kareemka dabada kadibna si tar-tiib ah u tuuji tuubada si aad uga soo saartid kareemka.
- Soo saar qalabka kareemka. Ku dhaq biyo qandac ah oo saabuun leh kadibna si fiican u qalaji kahor inta aadan meel dhigin.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri facil celinta macamiilka uu ku facil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Qalabka Xubinka Taranka Dumarka La Geliyo am Kareemka

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa nidaamka hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **maareynta qalabka xubinka taranka dumarka la geliyo ama kareemka**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Qalabka xubinka taranka dumarka la gelinayo ama kareemka

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayso ay ku jirto cun-cun, gubasho, ama dheecaan. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan nidaamka hawsha una sharax in ay caadi ahaan tahay mid aan xanuun lahayn.



(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Daboolka ka qaad qalabka kadibna geli daboolka furan ama ku buuxi qalabka kareemka loogu talogalay in meesha lagu shubo, jeelka, ama xumbo. Tilmaamaha waxay ku qoranyihiin qalabka warshada.
- Sii khusuusiyad kadibna ka codso macamiilka in ay eber ka dhigto kaadi haysteeda kahor inta aadan hawsha bilaabin. Marka ay kaadi haystu eber noqoto, macamiilka wuxuu noqonayaa mid aan dareemin wax cadaadis ah inta lagu guda jiro daaweynta, weliba sidoo kale waxaa yaraanaysa suurtagalmimada ah in xubinka taranka uu dhaawac gaaro.
- Ku caawi macamiilk in ay u jiifato-gadaal ayada oo jilibkeedana uu qaloocanyahay miskahana banaanka u wareegsanyihiin.
- Maro saar macamiilk si ay usoo muuqato kaliya meesha futada ah.
- Ku dhiirageli macamiilk in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Saliid mari meesha wareegsan ee dhammaadka ah (jilicsan) ee qalabka, meeshaas oo marka hore la geliyo.
- Saliid mari fartaada dhexe ee gacmo gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- Soo muuji godka xubinka taranka adiga oo ku kala qaadaya bishimaha gacantaada aadan-hawsha ku qabanaynin.
- U geli qalabka gudaha ku dhowaadkii 3-4 inji dhinaca derbiga gadaal ee xubinka taranka.
- Haddii aad gelinaysid kareemka, u geli si tar-tiib ah qalabka kareemka lagu shubo ku dhowaadkii 2 inji. U riix si tar-tiib ah cabbeeyaha illaa qalabka kareemka uu ka noqdo mid eber ah. Kasoo saar qalabka kareemka kadibna dul saar shukumaan. Tuur qalabka kareemka haddii la tuurayo ama u nadiifi sida waafaqsan tilmaanta shirkada samaysay.
- Iska saar gacmo gashiga, adiga oo kala gedinaya oo meesha hoose kor soo marinaya. U tuur si munaasab ah.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo isla markiibana qalaji.
- Ka codso macamiilk in uu ku jiifo sariirta 5 illaa 10 daqiqo kadib marka daawada lagu shubo.
- Ku qalaji dhinaca dabada mandiilo sida lagaaga baahanyahay. Saar saxanka musql ahaan loo isticmaalo, haddii la isticmaalo.
- Saar suufka-celinaya qoyanka iyo daaha. Isticmaal suuf nadiif ah oo aad ku tir-tirtid dabada agteeda haddii uu jiro dheecaan dheeraad ah.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macamiilkaa uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Bedelida Faashada Aan-nadiifka Ahayn

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **bedelida faashada aan-nadiifka ahayn**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah sidaas darteeda talalabadaha gaarka ah ee aad u baahnaan doontid waxay noqon doonaan kuwo kaladuwani. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

**Hab-socodka
hawsha: Bedelida
faashada aan-
nadiifka ahayn**



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilkha waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macmiilkha sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo. Qor wax kasta oo cabashooyin ah. Oggow haddii macmiilkha uu wax u cunayo si fiican oona cabayo dareere ku filan maadaama ay midaan muhiim u tahay in uu dhaawaca caafimaado.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ka fur faashada hore kadibna ku tuur weel munaasab ah.
- Saar gacmo gashiga, dhaq gacmahaaga, kadibna xiro gacmo gashi cusub.
- U nadiifi dhaawaca ama boogta sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- U firinta dhaawaca ama boogta sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- U mari boomaatada ama daawada sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- Ugu xir faashada cusub sida lagaaga amray dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: U qor waxyaabaha aad ka aragtay dhaawaca ama boogta iyo bedelida faashada sida lagaaga soo amray dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimaada.

Tallaabada 5: Ka fiiri macmiilkha wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

Fiirinta Dhaawaca ama Boogta

- Marka faashada la furo, ka fiiri faashada dheecaan.
- **Kadib marka dhaawaca ama boogta la nadiifiyo**, fiiri:
 - Midabka
 - Jiritaanka ur kasoo baxaya kadib marka dhaawaca ama boogta la nadiifiyo (qaar kamid ah faashadaha waxay yeelan doonaan ur)
 - Dheecaanka inta uu la'egyahay
 - Joogtaynta dheecaanka

**Fiirinta dhaacawa
ama boogta**



- Kadib marka la nadiifiyo dhaawaca ama boogta, sharaxaad ka bixi dhinacyada dhaawaca ama boogta iyo goobta dhaawaca. Fiiri:

- Weynaanta dhaawaca

U sharax sida “rubuc ahaan” ama “dhinacyada” qiyaas ahaan. Midaan uma baahna in ay sixiix ahaato balse waa in aad u isticmaashid isla qiyaasahaan oo kale si joogto ah (sida inji ama cabirkha ah “___”).

- Midabka dhaawaca ama boogta: gaduud, jaale, ama madoow?
- Dheecaanka dhaawaca ama boogta
 - Haddii uu jiro urka, mayahay mid adag, ama ma leedahay unug adag?
 - Dhinacyada dhaawaca ama boogta - wareegsan ama leh qaab aan caadi ahayn?
 - Ma jiraa god (god ah hoosta maqaarka) oo uu leeyahay? (Daryeel bixiyayaashu ma qiyaasayaan qotoda meelaha godka.)

- Ku dabool dhaawaca ama boogta faashada midaas oo uu ku tusiyay sida loo isticmaalo wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). Waxaa jira noocyoo baddan oo kaladuwan oo faashado ah. Midkasta wuxuu leeyahay ujeeddo gaar ah waana in loo isticmaalo kaliya sida uu ku tusiyay wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- Qor waxyaabaha aad ka aragtay dhaawaca ama boogta intiiba uu ku weydiisto wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). Marwalba ku wargeli wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) haddii uu jiro isbedel aan caadi ahayn oo ku dhaca muuqaalka dhaawaca ama boogta.

**Faashad saarida
dhaawaca ama
boogta**



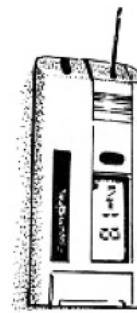
Baaritaanka Lagu Sameeyo Qalabka Gulukumeter

Horudhac



Qaybtan waxay dabooli doontaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **baaritaanka lagu sameeyo qalabka gulukumeter**. Qalabka gulukumeter waa mashiin lagu qiyaaso sonkorta ku jirta dhiiga qofka. Dib-u eegis ku samee qaybta ku saabsan sonkoroowga ee ku qoran bogga 46 si aad u oggaatid macluumaad baddan oo ku saabsan daryeelka la siiyo macaamiisha qabta sonkoroowga.

Hawshaan baaritaanka qalabka gulukumeter-ka waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).



Hab-socodka

**hawsha:
Baaritaanka lagu
sameeyo qalabka
gulukumeter**



Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Kala hadal macamiilka waxyabaha ku saabsan baaritaanka qalabka gulukumeter.
- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo.
- Weydii macamiilka halka asaga ama ayada uu jecelyahay in lagu qiyaaso dhobicda dhiiga. Inta baddan far ayaa la isticmaalaya si loo qaado dhiiga. Ha isticmaalin meel dhaawacan ama bararan. Waxaa fican haddii meeshu ay tahay meel qandac ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.



Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U dur qaybta jirka ah sida uu kuugu soo tilmaamay wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). Tababarka ugu fiican waa in labedelo meesha durida tijaabo kasta. Caarada: caarada faraha ayaa ka xasaasiyad yar marka loo eego dhinacyada farta.
- Baaritaan ugu samee sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabka samaysay iyo tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN)
- Samee cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiiga, haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga.
- Dhaq gacmahaaga kadibna qalaji.



Tallaabada 4: Qor qoraalka taariikhda iyo wakhtiga, iyo wax kasta oo macluumaad ah oo looga baahanyahay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

- Ugu jawaab qoraalka sida ay kuu sheegayaan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Ka firi macamiilka cun-cun ku dhaca meesha la duray.

Quudinta Caloosha

Qaybtan waxay daboolaysaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **quudinta** caloosha, ay la socoto macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan **daryeelka** ostomy (la xiriirta nidaamka dheef-shiidka).

Ostomy waa dalool lagu sameeyo derbiga caloosha midkaas oo ka ahaada inta baddan caloosha yar ama kaadi haysta una furan banaanka. Waxaa loo sameeyaa maadaama ay wax ku dhaceen qaybaha jirka ee caloosha yar ama nidaamka kaadida.

Quudinta caloosha waa meel furan oo caloosha banaankeeda ah waana tooska derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha, ama daawooyinka in laga qaato tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Horudhac



**Hab-socodka
hawsha:
Quudinta
caloosha**



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macamiilk si aad u oggaatid asaga ama ayada xaaladooda, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo.
- U sharax macamiilk waxa aad samayn doontid. Weydii macamiilk in uu kuu sheego haddii asaga ama ayada uu la kulmayo wax farxad la'aan ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Fur faashada - weligaaga ha isticmaalin manqas si aad u goysid.
- U geli tuubada sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- Ku boori macamiilk in uu ahaado boos fadhi ama jiif-ahaan ah.
- Wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) wuxuu kaa codsan karaa in aad firisid waxyabaha ku jira caloosha adiga oo xirta gacmo gashi kana soo bixiya qaar kamid ah waxyabaha caloosha ku jira adiga oo isticmaalaya silingo dheer.
- U maaree maadada ama daawada sida uu kuugu soo tilmaamay wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- Ku firdhi tuubada quudinta biyo ah 30-60 ml **kahor iyo kadib** quudin kasta iyo kahor iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka oo dhan.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Dhaq gacmahaaga.

Tallaabada 4: U qor quudinta sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga firi macmiilk wax kasta oo dhibaatooyin ah sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tuubada quudinta

Tuubada quudinta waa tuubo la gelyo caloosha macamiilka midkaas oo aanan wax cuni karin waxna cabi karin asaga ama ayada oo aan ku saxanin. Awood la'aantaan wax cunis la'aanta ah waxaa sabab u ah istaaga shaqada maskaxda, kansar, MS, ama kooma.

Waxaa jira labbo nooc oo tuubooyinka quudinta ah:

- Tuubada caloosha sanka ah (nasogastric) (NG) waxaa laga gelyiaa tooska sanka, hoosta hunguriga iyo gudaha caloosha. Midaan inta baddan waa mid kumeel gaar ah, ayada oo sabab u ah istaaga shaqada maskaxda ama isbedel kale oo kedis ah oo xaalada ah.
- Tuubada quudinta caloosha waxaa looga gelyiaa qaab qaliin ah tooska derbiga caloosha kadibna tooska caloosha. Qaar kamid ah kuwaan waxay leeyihiin magacyo kaladuwani. Hal nooc oo kamid ah tuubada quudinta caloosha waxaa lagu magacaabaa tuubada PEG.
- Ugu dambaysta tuubada waxaa dhici karta in lagu bedelo tuubada “Nooca Foley” ama badhan. Way wanaagsantahay in aad oggaatid nooca tuubada uu macamiilku haysto iyo sida jirka loogu qabto.



Marka aad ku bixisid nafaqada tooska tuubada quudinta xusuusnoow macluumaadkan soo socda:

- Ku lug lahaaw macamiilka sida ugu baddan ee ugu suurtogalka ah. Wakhiyada cuntada iyo wax cunista waxay u tahay wakhiyo bulshadeed inbaddan oo dadka kamid ah. Waxaa khasab kugu ah in aad oggaatid waxyaabaha uu macamiilku jecelyahay ee ah in uu dadka kale la joogo lid ku ah rabitaanka loogu talogalay khusuusiyada marka uu qaadanayo cuntada.
- Ugu xaqiji qaab qoraal ah wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) hawsha ku saabsan quudinta, qiyaasta waxyaabaha la cunayo, qiyaasta biyaha, heerka socodka, iyo booska uu macamiilku ahaanayo marka uu qaadanayo quudinta.
- Ka taxadir marka aad dhaqaajinaysid, u qubeynaysid, una lebisaysid si aad uga hortagid in aad soo jiidid tuubada.
- Soo sheeg wax kasta oo aan raaxo ahayn.
- Ka fiiri wax cun-cun, guduudasho, barar, ama dheecaan ah oo ku dhaca agagaarka jeexa caloosha.
- Mararka qaar macaamiisha waxay cuntada ka qaadan karaan afkiisa ama afkeeda si ay ugu raaxystaan dhadhanka cuntada laakiin looma oggola in ay liqaan. Haddii midaan la oggolaado, weydii macamiilka nooca cuntooyinka asaga ama ayada ay jecelyihiin in ay dhadhamiyaan.
- Ku wargeli kalkaaliyaha haddii uu dhaco mataq ama deec-quran.
- Ka dhig macamiilkia in uu si toos ah u fadhiisto, ama xagal darajo ah 30-45, marka la gelinayo tuubadeeda ama tuubadiisa quudinta, uuna sidaasi ahaado hal saac kadib marka quudinta la dhammeeyo.
- Ka fiiri macamiilka afkiisa wax kasta oo calaamado qalayl ama jajab maqaarka ah.
- Ku dhiirageli macamiilkia in uu caddeysto oona isticmaalo waxyaabaha afka lagu dhaqo ama waxyaabo kale oo afka nadiifiya, sida biyaha saline. U sheeg macamiilka in ay muhiim tahay in aanan liqin biyaha marka uu caddeynayo ilkihiisa ilkaheeda maadaama asaga ama ayada ay dhici karto in ay ku saxadaan.
- Macamiilka waxaa khasab ku ah in uu u fadhiisto xagal 90-darajo ah marka uu caddeynayo ilkihiisa ama ilkaheeda ama isticmaalayo waxyaabaha afka lagu dhaqo si looga hortago in ay dhacdo liqid dareere kedis ah.
- Shuban ayaa inta baddan u dhacaya sabab “dumping syndrome” (si dhakhso ah loogu baneyyo waxyaabaha caloosha ku jira dhinaca caloosha yar). Haddii ay midaan dhacdo, laxiriir wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) ama bixiyaha caafimaadka meesha jooga.
- U nadiifi qalabka sida laguugu sheegay.

**Waxqabadka ugu fiican
ee loogu talogalay
quudinta dareeraha**



Kuwaan soo socda waa liis ku saabsan dhibaatooyinka ay dhici karto in ay dhacaan. Adiga iyo wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) waxaad u baahantihiin in aad go'aansatiin qofka la wacayo haddii ay dhacdo mid kamid ah dhibaatooyinkan.

- In tuubada ay soo baxdo.
- Cun-cun maqaarka ah ayaa ku dhici kara agagaarka goobta maadaama dheecaan caloosha ahi soo daadan karo kadibna ka dhigaya in uu maqaarka cun-cuno.
- Tuubada waxaa dhici karta in ay celiso daawada ama in tuubada aanan biyo la raacinin.
- Wax kasta oo kale oo saameyn ah kuwaas oo wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) uu kuugu sheego si gaar ah.

Dhibaatooyinka

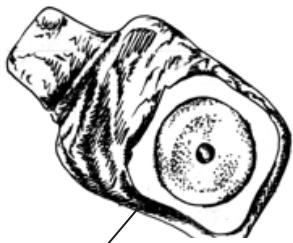
Daryeelka Ostomy

Horudhac

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay **daryeelka ostomy**.

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah daryeekana wuxuu noqonaya mid qofba qofka kale ku kaladuwanyihiin. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tixgelinada



Bacda Ostomy

Ostomy waa furitaan aan asal ahayn oo lagu sameeyo derbiga caloosha mid kamid ah unugyadeena gudaha ah. Midaan waxaa lasameeyaa marka qaybaha kale ee jirka ay dhibaato qabaan. Tusaale ahaan, haddii qofka uu qabo xiritaan ku dhaca calooshiisa ama caloosheeda yar midaas oo ay sabab u tahay waran, dhakhtarka qaliinka wuxuu keenayaa qayb kamid ah caloosha weyn derbiga caloosha ee furan. Midaan waxaa lagu magacaabaa **colostomy**.

Sidoo kale waa suurtgal in caloosha lagu sameeyo meel duleel ah, lagu magacaabo quudinta caloosha, gaar ahaan marka uu qofku dhibaato ku qabo liqida ama dalool lagu sameeyo kaadi haysta, lagu magacaabo, **urostomy**. Ostomy waxay noqon kartaa mid kumeel gaar ama joogto ah.

Meesha duleelka lagu sameeyo waxaa lagu magacaabaa "**stoma**." Waxyabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda. Waxaa dhici karta laguugu wareejiyo hawsha aad ku caawinaysid macamiilkha qaar kamid ah ama dhammaan daryeelkooda stoma.

Macamiilkha wuxuu noqon karaa mid xasaasiyad ku qaba ama ka xishooda arinta ku saabsan ostomy, gaar ahaan haddii ay tahay mid illaa iyo xad cusub. Waa muhiim in daryeel bixiyaha uusan ka bixinin wax faalo ah haddii kale waxay ka dhigaysaa macamiilkha in uu u maleeyo in aysan fecnayn in lagu caawiyo daryeelkiisa amam daryeelkeeda ostomy.

Qaybtan waxaa lagu sharxi doonaa nooca hawlaha la qaban karo wareejin la'aan iyo waxa ay yihiin hawlaha ay khasabtahay in la wareejiyo kuwaas oo xiriirkla leh daryeelka colostomy. Haddii uu macamiilkha u baahanyahay caawimaada lagu caawiyo in uu eber ka dhigo bacda colostomy si loo tuuro waxyaabaha qashinka ah ama loo bedelo bacda, kadibna midaan waxaa loo tixgelinaya daryeel shahsiyed oona loo baahnayn wareejin.

Qaar kamid ah macaamiisha waxay rabi karaan in eber laga dhigo bacda qashinka inbaddan, laakiin waa in eber laga dhigaa marka bacda ay buuxsanto seddexdii meeloodba-hal illaa hal meeloodba-barkeeda si looga hortago in bacda kusoo jiido maqaarka agagaarka stoma.

Hawl kasta oo xiriir la leh daryeelka loogu talogalay maqaarka ah agagaarka stoma ama bedelida qalabka eliktarooniga ah ama wax kale oo buuxa oo ku xiran maqaarka ah agagaarka stoma waxaa khasab ah in la wareejiyo.

Qalabka eliktarooniga ah ama qalab kale waa in la bedelaa marka aanan daboolku ahayn mid si fiican wax u xira midaas oo sababta in ay waxyaabaha soo daataan ama intiiba uu amar ku bixiyo dhakhtarka in sidaasi lasameeyo; tusaale ahaan, seddexdii maalmood mar. Kalkaaliyaha wareejinta ayaa ku siin doona tilmaan xiriir la leh hawlhan marka loo wareejinayo macamiil khaas ah.



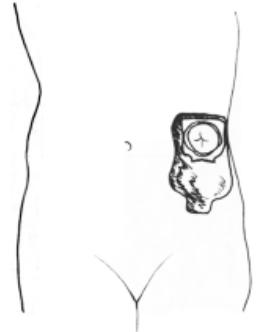
Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Fiiri si aad u aragtid meesha asaga ama ayada ay jecelyhiin in lagu sameeyo daryeelka ostomy. Inta baddan waxaa fudud in lagu sameeyo gudaha musquusha.
- Iska hubso in aad siisid macamiilka khusuusiyad marka daryeelka la sameeyo.
- Weydii macamiilka sida asaga ama ayada uu xaalkeedu yahay kadibna qor wax kasta oo isbedelo ah oo asaga ama ayada uu la kulmayo.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

Haddii wareejin loo baahanyahay, raac tilmaamaha wareejinta.

- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.



Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ka saar bacda hore ee colostomy iyo qalabka eliktarooniga ah, ama qalabka kale, dhinaca stoma.
- U tuur bacda sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) ama bacda celisa-in ay waxyaabaha ka daataan.
- Si tar-tiib ah ugaga saar wax kasta oo saxaro ah agagaarka stoma mandiilkha musquusha. Kadibna ku nadiifi maqaarka agagaarka stoma ah biyo iyo saabuun khafiif ah. Ka tag illaa ay qalayl ka noqoto.
- Uga fiiri agagaarka maqaarka iyo stoma meelo furan, cun-cun, guduudasho ama waxyaabo kale sida lagaaga sheegay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).
- U mari wax kasta oo baamaato ah sida laguugu amray.
- U isticmaal bacda cusub sida lagaaga sheegay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). Waxaa jira noocyoo kaladuwaa oo bacooyinka la heli karo ah. Wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN) wuxuu ku siin doonaa tilmaamaha ku saabsan bacda uu macamiilkku isticmaalo.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.



Tallaabada 4: U qor daryeelka ostomy sida lagaaga amray dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista

Horudhac

Qaybtan waxay daboolaysaa hawlaха aasaasiga ah ee loogu talogalay nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista.

Nadiifinta **tooska ah ee qalabka kaadi saarista** waa tuubad la geliyo kaadi haysta si loogu shubo kaadida kadibna loo soo saaro. Midaan waxaa lasameeyaa marka uusan qofku awoodin in uu eber ka dhigo kaadi haystiisa ayada oo aan la isticmaalin qalabka kaadi haysta.

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka
hawsha: Nadiifinta
tooska ah ee
qalabka kaadi
saarista



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

La hadal macamiilka si aad u oggaatid asaga ama ayada xaaladooda, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo asaga ama ayada uu la kulmaya.

U sharax macamiilka waxa aad samayn doontid. Ka codso macamiilka in uu kuu sheego haddii asaga ama ayada uu la kulmaya wax farxad la'an ah ama haddii asaga ama ayada ay jiraan waxyabo uu jecelyahay oo ku saabsan sida aad hawsha u samaysid.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Sii macamiilka khusuusiyad.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo; isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ku caawi macamiilka in uu u fadhiisto ama u seexdo boos raaxo leh.
- U nadiifi meesha dabada ah ama dhammaadka xubinka taranka raga sida lagaaga soo sheegay dhinaca kalkaliyaha wareejinta.
- Ogsoonoow meesha daloolka ah ee kaadi mareenka.
- Mari kaadi mareenka saliid u samaysan biyo oo kale sida jeelka KY.
- Geli qalabka kaadi saarita daloolka kaadi mareenka iyo gudaha kaadi haysta. Midaan waxay noqon kartaa ku dhowaadkii 9 inji oo nimanka ah iyo $2\frac{1}{2}$ illaa 3 inji oo dumarka ah. Waaad oggaan doontaa inaad ku jirtid kaadi haysta marka ay kaadidu biloowdo in ay kasoo baxdo dhammaadka qalabka kaadi saarista.
- Ka codso macamiilka in uu u neefsado si tar-tiib ah oona qoto dheer. Midaan waxay ku caawinaysaa in kaadi haysta ay u furanto si raaxo leh. Waxaa khasab kugu ah inaad isticmaashid cadaadis taabasho khafif ah marka aad gelinaysid qalabka kaadi saarista.
- Ku hay qalabka kaadi saarista meesha illaa ay kaadidu ka istaagto oo aysan soo bixin.
- Soo saar qalabka kaadi saarista
- Nadiifi oona qalaji meesha dabada.



Tallaabada 4: U qor hawsha kaadi saarista sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga fiiri macamiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida uu kuugu sheegay kalkaliyaha wareejinta.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyiska.



Daawo qaybta Muuqaalka ee loogu talogalay
Daaweynta.

Raac linkigan si aad u gashid mareegtada DSHS. Hoos u jiid si aad u aragtid Asalka Ergaynta Kalkaalanimada ee ku yaala hoosta khaanada Koorsada. Ku dhufo dusha luuqada aad jeceshahay. Dooro nooca muuqaalka aad jeceshahay inaad daawatid. www.dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-available.



Dulmarka Tababarka Koorsada

Guudmar

Qaybtan, waxaad dib-u eegis kusamayn doontaa macluumaadka lagu sheegay Buugga leylishka adiga oo sameeya imtixaanka tababarka.

U isticmaal imtixaanka sida hagge waxbarasho. Wuxuu kugu caawin doonaa in aad fahantid sida loo qoro su'aalaha imtixaanka iyo meelaha aad u baahantahay in aad dib-u eegis kusamaysid.

Imtixaankan tababarka ah wuu ka dheeryahay xoogaana wuu ka adagyahay Imtixaanka U dambeeya. Haddaba, marka aad dhammaysid imtixaanka tababarka ah, waxaad si fican ugu diyaar garoobaysaa sidii aad guul uga keeni lahayd imtixaanka ugu dambeeya.

Dhammaynta koorsada

Kadib marka aad dhammaysid Imtixaankan Tababarka Koorsada ah, waxaad diyaar u noqonaysaa tallaabooyinka u dambeeya si aad u dhammaysid tababarka una qaadatid shahaadadaada.

Si aad u dhammaysid koorsada, waxaad u baahnaan doontaa in aad samaysid waxyaabahaan soo socda:

- In aad la xiriirtid macalinka ku siiyay qalabka koorsada si aad ballan ugu samaysatid imtixaankaaga.
- In aad ugu baastid imtixaanka darajo ah 80% ama ka fican.
- In aad ugu laabatid qiimeyntaada ardaynimada macalinka.
- In aad ugu laabatid Buuggaaga leylishka si kumeel gaar ah dib-u eegis (midaan waxay tahay si aad dib-u eegis ugu samaysid shaqadaada aad ugu shaqaysay Leylisyada Tababarka).

Siduu u eyahay imtixaanka u dambeeya?

U diyaar garoowga imtixaanka

Waxaa jira 20 su'aalood oo ku yimaada imtixaanka u dambeeya. Waxay isugu jiraan kuwo run iyo been ah, doorashooyin baddan, isku aadin, iyo buuxi meelaha banaan.

Si aad ugu diyaar garoowdid imtixaanka u dambeeya:

- Dib-u eegis ku samee casharada ku qoran Buugga leylishka.
- Barro Khulaasada Casharka ee ku qoran dhammaadka cashar kasta. Macluumaadka aad u baahantahay in aad maskaxda ku qabtid waxay ku qoranyihin Khulaasadaha Casharka.
- Dib-u eegis ugu samee muuqaalka cashar kasta.
- Samee Imtixaanka Tababarka ah ee casharkan.
- Dib-u eegis ku samee jawaabaha ku qoran qaypta Furaha Jawaabta ee Buugga leylishka.
- Dib ugu soo noqo meel kasta oo kugu adkayd.

Kadib marka aad samaysid tallaabooyinkan, waxaad noqon doontaa qof si wanaagsan ugu diyaar garoobay imtixaanka ugu dambeeya.



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leylishka.

Marka aad diyaar noqotid, sii wad akhriska Imtixaanak Tababarka Koorsada ee ku qoran bogga xiga. Buuxi Imtixaanka Tababarka Koorsada adiga oo aan isticmaalin Buuggaaga leylishka.

1. Maxay yihin shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo kalkaliyaha wareejinta?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. Maxay yihin afarta shuruudood ee lagama maarmaanka ah si loo noqdo qof u qalma in aad qaadatid wareejinta?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

4. Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta. Maxay yihin?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. Hagaajinta khadka bartamaha ah waxaa loo wareejin karaa Caawiyaha Kalkaalanimada ama Kaaliyaha Daryeelka Guriga.

Run Been

6. Kalkaliye Waxqabta oo Rukhsadaysan (LPN) ayaa u wareejin kara hawlahaa Kaaliye Daryeel Guri ama Caawiye Kalkaalimo.

Run Been

Imtixaanka Tababarka Koorsada

7. Qor mid kamid ah waxyaabaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) uu mas'uulka ka yahay hawsha wareejinta.

1. _____

8. Marka aad qaadatid wareejinta, maxay yihiin labbo kamid ah waxyaabaha aad mas'uulka ka tahay?

1. _____

2. _____

9. Kaaliyaha Daryeelka Guriga ama Caawiyaha Kalkaalanimada ay khasab ku tahay in uu usoo sheego sida ugu dhakhsiyaha baddan isbedelada ku dhaca xaalada macamiilka wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Run Been

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl laguugu wareejiyay sabab kasta oo ay tahay, maxaa kula gudboon in aad samaysid?

11. Maxay yihiin labbada tusaale ee naafada koritaanka?

1. _____

2. _____

12. Qor afar kamid ah nidaamyada jirka ee lagu sharxay Buugga leyliska.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

13. Mid kasta oo kamid ah afarta nidaam ee jirka kuwaas oo aad kor kusoo sheegтай, qof hal xanuun oo guud.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

14. Sonkoroowga Mellitus nidaamkee jirka kamid ayuu sameeyaa?

15. Maxaa laga wadaa daawo?

16. Maxay yihiin labbada nooc ee daawooyinka? Qor kadibna sheeg qeexitaanka ama macnaha mid kasta.

1. _____

2. _____

17. Daawooyinka ballanta loo sameeyay waxaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay.. Waa in ay yihiin kuwo halis ah ama leh suurtogalnimo saraysa oo ah in lagu xad gudbo. Hal tusaale oo noocaan daawada ah wuxuu yahay:

18. Maxay yihiin seddexda cunsuro ee saameyn kara fical samaynta daawada?

1. _____

2. _____

3. _____

19. _____ waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu talogalay daaweynta daawada.

20. Waxay _____ dhacdaa marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama yaraada.

21. Marka laguugu wareejiyay maareynta daawada afka ah, waxaa laguu oggolyahay in aad kiniiniga gelisid afka macamiilka.

Run Been

Imtixaanka Tababarka Koorsada

22. Wadada maareynta daawada waa wadada daawada loo bixiyo.

Run Been

23. Ku aadi wado kasta oo hoos ku taala macnaha saxda ah adiga oo ku sawiraya sadar wadada una sii jiiday macnaha saxda ah

Qeexitaanka	Wadada
Dabada	Waxaa laga qaataa afka waana la liqayaa
Carabka hoostiisa shubayaa	Maqaarka ayaa lagu durayaa irbid kadibna daawada lagu gudaha muruqa, hoosta maqaarka, ama gudaha xididka
Durida irbada	Waxaa lagu buufiyaa sanka, dhuunta, iyo sambabada
Afka	La geliyo dabada
Dhuuqid	La geliyo hoosta carabka
Xubinka taranka dumarka	Si toos ah loo mariyo maqaarka ama xuubka xaakada
Daawada jirka la mariyo	La geliyo xubinka taranka dumarka

24. Qor labbo kamid ah waxyaabaha marwalba lagu qoro calaamada daawada

1. _____
2. _____

25. Qor shanta sax ee maareynta daawada.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

26. Ku qor shantaan tallaabo ee ku saabsan hawsha maareynta daawada sida saxda ah ee ay isugu aadanyihiin lambarada boosaska hoose. (Lambarka1 waa tallaabada ugu horaysa, Lambarka2 waa tallaabada labbaad, iwm.)

Qor maareynta daawada

Maaree daawada

Qiimee macamiilka

Ka fiiri macamiilka dhinaca saameynta waxyeelada daawada

Diyaari daawada

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

27. Waxaa jira labbo xuquuqo oo macaamiishu qabaaan kuwaas oo khuseeya maareynta daawada.

Macaamiishu waxay qabaan _____ daawoooyinka
ama daaweynta.

Macaamiishu waxay qabaan _____ marka daawada
la maareeynayo.

28. Daawada thalaajada lagu keydiyo waa in laga fogeyyaa _____.

29. Baaritaanka lagu sameeyo qalabka gulukumeter wuxuu cabiraa _____
ee ku jirta dhiiga qofka.



Furaha Jawaabta wuxuu kujiraad gudaha bogga soo socda.
U isticmaal si aad muraajaco ugu sameyso jawaabahaada
kadibna baratid meelaha aad u baahantahay.

Ku dheh nafsadaada awguuriyo. Wuxaan qabatay shaqo
adag!

Imtixaanka Tababarka Koorsada Furaha Jawaabta

U isticmaal furahaan su'aasha si aad u hubsato jawaabahaada. Lambarka(lambarada) bogga soo socda ee ku xiga su'aasha waa meesha aad ka heli doontid macluumaadka ku qoran bugga leyliska.

1. Maxay yihii shuruudaha ama xaaladaha shanta ah kuwaas oo ay khasab tahay in laga soo baxo si loo sameeyo kalkaaliyaha wareejinta? (**Bogga 9**)
 1. Kalkaaliye Diiwaangashan oo Rukhsadysan ayaa wareejinaya qabashada hawsha.
 2. Waxaa jira seddex hawlood oo gaar ah kuwaas oo aan la wareejin karin.
 3. Wareejintu waxay daboolaysaa hawl gaar ah oo la siiyo hal macamiil.
 4. Kaliya Caawiyayaasha Kalkaalanimaada ama Kaaliyayaasha Daryeelka Guriga ayaa aqbali kara wareejinta
 5. Wareejintu kaliya waxay ku dhacaysaa afar goobo bulshadeed.
2. Qor afarta hawl ee gaarka ah kuwaas oo aan adiga laguugu wareejin karin. (**Bogga 9**)
 1. Iribid durid, oo aan ahayn mida insuliinta
 2. Hawlaha nadaafada
 3. Ilalinta khadka dhexe
 4. Hawlaha u baahan tallo kalkaalin
3. Maxay yihii afarta shuruudood ee lagama maarmaanka ah si loo noqdo qof u qalma in aad qaadatid wareejinta? (**Bogga 10**)
 1. In aad ku tahay HCA, NA-R ama NA-C gudaha gobolka Washington.
 2. In aad kasoo baxdid shuruudaha waxbarasho ee loogu talogalay wareejinta.
 3. In aad doonaysid in aad qabatid hawsha gaarka ah ee laguugu wareejinayo.
 4. Tustid wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) kartidaada aad ugu qabanaysidhawsha gaarka ah ayada oo aan jirin horjooge toos ah.
4. Waxaa jirta afar meelood oo ay kadhici karto wareejinta. Maxay yihii? (**Bogga 14**)
 1. Barnaamijyada deegaanka bulshada rukhsadysan ee loogu talogalay dadka qaba naafada koriinka.
 2. Guryaha qoyska qofka weyn ee rukhsadysan.
 3. Xarumaha caawimaada nolosha rukhsadysan.
 4. Gudaha Guriga.
5. Hagaajinta khadka bartamaha ah waxaa loo wareejin karaa Kaaliyaha Daryeelka Guriga/Caawiyaha Kalkaalanimaada (**Bogga 9**)

Been

6. Kalkaaliye Waxqabta oo Rukhsadysan (LPN) ayaa u wareejin kara hawlahaa Kaaliye Daryeel Guri ama Caawiye Kalkaalanimo. (**Bogga 9**)

Been

7. Qor mid kamid ah waxyaabaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) uu mas'uulka ka yahay ee ku saabsan hawsha wareejinta. (**Bogga 15**)

Midkee kuwaan kamid ah ayaa ah jawaab sax ah:

In laga helo oggolaansho qoran macamiilka ama wakiilka la oggolaaday si loo sameeyo wareejinta.

Wareejinta hawsha.

Horjoogida wareejinta.

Joojinta ama burinta wareejinta.

8. Marka aad qaadatid wareejin maxay yihii labbada shay ee aad mas'uulka ka tahay? (**Bogga 17**)

Midkee kuwaan soo socda kamid ah ayaa sax ah:

In loo qabto hawsha laguugu wareejiyay sida waafaqsan tilmaamaha.

In laga fiiryo macamiilka dhinacyada saameyn ta waxyeelada daawada, ficol celino lagu sameeyo daaweynta, ama dhibaatooyin ka ahaad cuduro.

In loo soo sheego isbedelada ku dhaca xaalada macamiilka sida ugu dhakhsiyaha baddan.

In loo soo sheego wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN), ama horjoogahaaga, daawooyinka cusub ama la bedelay, ama daaweynta ugu baahnaan karta in la bedelo gudaha tilmaamaha wareejinta.

9. Kaaliyaha Daryeelka Guriga ama Caawiyaha Kalkaalanimada ay khasab ku tahay in uu usoo sheego sida ugu dhakhsiyaha baddan isbedelada ku dhaca xaalada macamiilka wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). (**Bogga 17**)

Run

10. Haddii aadan awoodin in aad qabatid hawl laguugu wareejiyay sabab kasta oo ay tahay, maxaa kula gudboon in aad samaysid? (**Bogga 18**)

Ugu wargelisid wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) iyo qofka aad u shaqaysid sida ugu dhakhsaha baddan marka aadan awoodin in aad dhammaysid hawsha laguugu wareejiyay.

Imtixaanka Tababarka Koorsada Furaha Jawaabta

11. Maxa yihii labbada tusaale ee naafada koritaanka? (**Bogga 30**)

Midkee labbadaan soo socda kamid ah ayaa ah jawaabaha saxda ah:

Naafso Garashada ah

Cudurka Dabaysha

Cudurka Qalalka

Cudurka Maskaxda Ku Dhaca Ee Ootism

Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down Syndrome)

12. Qor afar kamid ah sagaalka nidaam ee jirka ee lagu sharxay buugga leylishka. (**Bogga 32**)

Midkee afartaan soo socda kamid ah ayaa ah jawaabaha saxda ah:

Wadnaha iyo Dhiig Mareenka

Neefsashada

Maqaarka Kore ee Jirka ama maqaarka

Xubinka taranka laga kaadiyo ama laga kaadiyo

Qanjidhka Hormoonada Soo Saara

Dareemaha

Muruqyada

Dareenka

13. Mid kasta oo kamid ah afarta nidaam ee jirka kuwaas oo aad kor kusoo sheegtay, qof hal xanuun oo guud.

Isticmaal jadwalka Dib-u eegista Casharka ee ku qoran **boggaga 53-55** si aad u hubusid jawaabahaaga. Midkee kamid ah xanuunada ee lagu qoray nidaamyada jirka ee aad dooratay ayaa sax ah.

14. Sonkoroowga Mellitus nidaamkee jirka kamid ayuu sameeyaa? (**Bogga 46**)

Qanjidhka Hormoonada Soo Saara

15. Maxaa laga wadaa daawo? (**Bogga 64**)

Maxay yihii waxyaabaha bedela hawsha kiimikada ay ku samayso gudaha jirka banii'adamka.

16. Maxay yihiin labbada nooc ee daawooyinka? Qor kadibna sheeg qeexitaanka ama macnaha mid kasta. (**Bogga 64**)

Daawooyinka waaweyn waa daawooyinka kaliya lasoo iibsan karo ama la bixiyo qoraal dhakhtar la'aan. Daawooyinka aan-ahayn kuwo waaweyn waa daawooyinka lasoo gadan karo qoraal dhakhtar la'aan.

17. Daawooyinka ballanta loo sameeyay waxaa lagu magacaabaa daawooyinka la xakameeyay.. Waxay noqon karaan kuwo halis ah ama waxay yeelan karaan suurtogalmimo saraysa oo in lagu xad gudbo ah. Tusaalooyinka nooca daawooyinkan waxay yihiin: (**Bogga 64**)

Midkee kuwaan kamid ah ayaa sax ah: daawooyinka maandooriyayaalka ah, daawooyinka muraaljabka, daawooyinka kiciyayaasha ah iyo daawooyinka nafsiga ah.

18. Maxay yihiin seddexda cunsuro ee saameyn kara ficalka daawada? (**Bogga 66**)

Midkee seddex kuwaan kamid ah ayaa sax ah: da', nooc, qiyaas, Hiddaha la dhaxlo, xaalad jireed, iyo xaalad dareen.

19. **Dhinacyada saameynta waxyeelada** waa saameyn aanan loogu talogalin jirka kuwaas oo aanan qayb ka ahayn ujeeddada loogu taloglay daaweynta daawada. (**Bogga 66**)

20. **Fal-galka daawada wuxuu dhacayaa** marka maareynta hal daawo la bixiyo kahor, isku wakhti, ama kadib marka daawo kale bedesho saameynta hal ama dhammaan daawooyinka. Saameynta hal ama dhammaan daawooyinka waxay noqon karaan kuwo kordha ama hoos u dhaca. (**Bogga 67**)

21. Marka laguugu wareejiyay maareynta daawada afka ah, waxaa laguu oggolyahay in aad kiniiniga gelisid afka macamiilka. (**Bogga 71**)

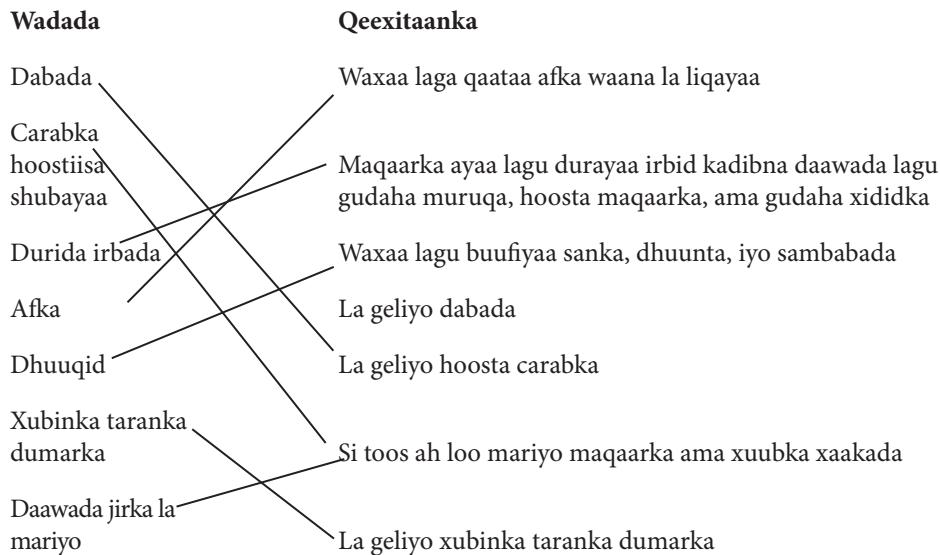
Run

22. Wadada maareynta daawada waa wadada daawada loo bixiyo. (**Bogga 68 iyo 69**)

Run

Imtixaanka Tababarka Koorsada Furaha Jawaabta

23. Mid kasta oo kamid ah qeexitaanada hoose, ku aadi magaca saxda ah ee wadada loo maro maareynta. (**Bogga 68**)



24. Qor labbo kamid ah waxyaabaha marwalba lagu qoro calaamada daawada (**Bogga 70**)

Midkee labbadaan ee kamid ah kuwaan soo socda ayaa sax ah:

Magaca macamiilka, magaca daawada, qiyaasta daawada, wadada, jadwalka, iyo taariikhda dhicitaanka.

25. Qor shanta sax ee maareynta daawada. (**Bogga 72**)

- 1. Macamiilka saxda ah**
- 2. Daawada saxda ah**
- 3. Qiyaasta daawada saxda ah**
- 4. Wadada saxda ah**
- 5. Wakhtiga saxda ah**

26. Ku qor shantaan tallaabo ee ku saabsan hawsha maareynta daawada sida saxda ah ee ay isugu aadanyhiin adiga oo isticmaalaya lambarada boosaska hoose. (**Bogga 73**)

- 1. Qiimee macamiilka**
- 2. Diyaari daawada**
- 3. Maaree daawada**
- 4. Qor maareynta daawada**
- 5. Ka fiiri macamiilka dhinaca saameynta waxyeelada daawada.**

27. Waxaa jira labbo xuquuqo oo macaamiishu qabaaan kuwaas oo khuseeya maareynta daawada.
(Bogga 75)

Macaamiishu waxay xaq u leeyihiiin in ay diidaan daawooyinka ama daaweynta.

Macaamiishu waxay xaq u leeyihiiin khusuusiyad in la siiyo marka la maareynayo daawada

28. Daawada thalaajada lagu keydiyo waa in laga fogeeyaa **meesha cuntada lagu keydiyo.** (Bogga 77)
29. Baaritaanka lagu sameeyo qalabka gulukumeter wuxuu cabiraa **sonkorta ama guluukooska** ku jira dhiiga qofka. (Bogga 98)



Ku jooji halkan akhrinta Buugga leyiska.

Hadda maadaama aad dib-u eegis ku samaysay oona u bar-bardhigtaay jawaabahaaga furaha jawaabta ee imtixaanka tababarka, baro meel walba oo aad khalad ku samaysay iyo meel kasta oo kale oo aad su'aalo ka qabtid.

Marka aad u bogtid heerka aqoontaada, waxaad diyaar u noqonaysaa in aad ballan u dhigatid Imtixaankaaga Koorsada Ugu dambeeyaa.

Awguuriyo shaqada adag ee aad qabatay!



Ereyga

Ku ficol celinta Xasaasiyada

Cudurka Hilmaanka “Alzheimer”

Socod

Dabada

Boogaha Halbowlaha (Boogaha Sonkorooowga)

Halbowlayaasha

Bararka kala-goysyada jirka

Neef

Boogaha sariirta

Dhiiga

Xididada dhiiga

Xumbada xirmada

Gubasho

Xididada yar-yar

Wadnaha sambabka Dib-u kicinta wadnaha (CPR)

Nidaamka Wadnaha iyo Dhiig Mareenka

Lafta jilibka

Macnaha

Ficol celin uu jirku ku ficol celiyo daawooyinka, boorka, bololka, fayraska ka dhasha ubaxa ama waxyaabo kale oo deegaanka ka dhasha. Ficol celinta waxaa kamid noqon kara cun-sanka oo xirma, guduudasho, iyo cun, hindhisid, hinraagid sidoo kale calaamado kale.

Xanuun horumara, isbedela midkaas oo sababaya in ay maskaxdu lunto iyo awood la'aan maskaxda ah. Calaamada cudurka ee hore waxay tahay hilmaamid.

In la socodo.

Afka dabada midkaas oo ay saxaradu kasoo baxdo.

Nabaro furan oo ku baxa cagta iyo hoosta lugta kuwaas oo sabab u ah in uusan dhiigu ka imaanin dhinaca halbowlayaasha lugaha.

Xididada dhiiga kuwaas oo qaada dhiig ka buuxa oksijiin waxayna geeyaan meel ka fog wadnaha waxayna ku shubaan unugyada jirka.

Gubasho ku dhacda kala-goysyada. Noocyada ugu waaweyn ee bararka kala-goysyada jirka waxay yihiin jilicsanaanta lafaha, roomatisim ama cudur ka dhiga kala-goysyadu in ay adayg noqdaan, iyo turqo.

Xanuun midkaas oo nidaamka neefsashada ku ficol celinayo waxyaabaha deegaanka ah sida wasakhda hawada, fayraska ubaxa ka dhasha, ama boorka. Calaamadaha waxaa kamid ah dhibaato neefsashada ah, hinraagid iyo qufacid.

Meelaha halka maqaarka iyo unuga jirka ka hooseeya uu dhimanayo midaas oo ay sabab u tahay socod la'aanta wareega dhiiga taas oo ay sababtay cadaadis. Sidoo kale lagu magacaabo **boogta cadaadiska** ama **boogta decubitus**.

Dareeraha jirka midkaas oo qaadaya oksijiin, karbon dioxide, nafaqooyinka, waxyaabaha jirka lidka ku ah iyo waxyaabaha banaanka loo soo saaro oona ka yimaada unugyada. Dhiiga wuxuu ka koobanyahay unugyo dhiig casaan ah, unugyo dhiig cadaan ah, suxunta dhiiga iyo waxyaabaha jirka lidka ku ah.

Tuubado isku xiran, oo jilicsan isna bedela oo leh cabiro kaladuwan, kuna yaala qayb kasta oo jirka kamid ah.

Sidoo kale lagu magacaabo kaararka ciyarta (bingo), kaararkan kartoonada ah waxay u egyihii sida kaararka ciyarta (bingo) wuxuuna leeyahay safaf ka samaysan xumbo balaastiik ah ee ah qiyaasta daawo kasta.

Dhaawac ku dhacda maqaarka midkaas oo sababa dab, qorax, kiimiko, waxyaabo kuleyl ah, dareere kuleyl ah ama koronto. Gubashada waxaa loo sharxaa in ay u kala baxdo sida waafaqsan sida qotoda dheer ee uu maqaarka u dhaawacmay.

Xididada dhiiga ugu yar-yar kuwaas oo ku xira halbowlayaasha xididada yar-yar.

Qaab dib looga shaqaysiyo shaqada shubida wadnaha ay shubaan dhiiga; tababar gaar ah ayaa loo baahanyahay si loo sameeyo qabashada CPR.

Wuxuu ka koobanyahay wadnaha, xididada dhiiga, iyo dhiiga. Ujeeddada ugu weyn waxay tahay in la dhaqaajiyo dhiiga si uu u keeno oksijiin ugana saaro karbon dioxide qaybaha kala duwan ee jirka.

Unug adag oo ku yaala kala-goysyada ku yaala dhammaadka lafaha si uu u oggolaado dhaqaaq tar-tiib ah.

Liiska Ereyada

Hawl-gab ku dhaca	Midaan waa dhaawac ama xirmid ku dhacda xididata dhiiga ee maskaxda, asaga oo ka celinaya qaybaha kamid ah maskaxda in uu dhiiga soo gaaro. Sidoo kale loo yaqaano sida istaaga maskaxda.
Xirmida Daba dheeraata Ku dhaca Sambabka (COPD)	Xaalad horumaraya oona lasoo celin karin halkas oo sambabadu u shaqeeyaan si daciif ah. Cudurka xaalad ka dhallan karta mid kamid ah cuduradaan soo socda: boronkiito daba dheeraata, bararka sambabka, iyo neefta. Sababta ugu baddan ee keenta cudurkan waa sigaar cabida.
Xiidmaha	Caloosha weyn.
Gubasho (Cun-cun caloosha ah)	Gubasho ku dhacda caloosha yar.
Dalool qaliin	Dalool laga sameeyo xiidmaha loona sameeyo banaanka tooska derbiga caloosha.
Wadno Qabashada Wadnaha ah (CHF)	Wadnaha ma lahan awood uu ugu shubo dhiig ku filan tooska jirka. Shaqo la'an wuxuu ugu shubaa si daciif ah midaas oo ka dhigaysa in dhiiga uu taageero xididada iyo unugyada jirka.
Cudur daba dheeraada	Sii jiraya muddo dheer.
Hoosta isha	Meel isha kamid ah oo ah gudaha hoosta daboolka isha.
Calool-fadhi	In caloosha u socon weyso sida caadiga ah.
Is-qaadsiin	Xaalada caabuqa uu qofku ku faafin karo qofkale.
Daawada La xakameeyay	Daawooyinka leh xeerar gaar ah sababtoo ah waxay noqon karaa kuwo lala qabatimo sida daroogada oo kale ama si fudud ayaa loogu xad gudbi karaa. Tusaalooyinku waxay yihiin maandooriyayaalka ah iyo kiniiniyo hurdo.
Wiilasha indhaha	Banaanka daboolaya bu'ada isha.
Nadiifinta	Soo saarida unuga dhintay ee laga saaro dhaawaca.
Boogta Decubitus	Meelaha halka maqaarka iyo unuga hoose uu dhinto midaas oo ay sabab u tahay daciifnimada wareega dhiiga sababay cadaadiska. Wuxuu lamid yahay boogta cadaadiska ama sariirta.
Boogaha Dilaacinta	Boog ka dhalata qaliin midaas oo aan u bogsoonin isla markiiba oona dalool noqota. Kuwaan waxay si tar-tiib ah uga caafimaadi doonaan gudaha.
Fuuqbax	Xaalada uusan jirku haysanin biyo ku filan. Midaan waxay u dhacaysaa marka la waayo biyo aad u baddan oo ka ahaada dhinaca dhididka, shuban ama mataqid, ama in aanan la cabin dareere ku filan.
Wareejin	Wareejiyaha kalkaaliyahaergaynta ee diiwaangashan (RN) u wareejiyo qabashada hal shaqo oo la siijo hal macamiil midaas oo ah Caawiyaha Kalkaalanimaada ama Kaaliyaha Daryeelka Guriga goob gaar ah.
Waali	Cudur horumaraya oo sababay bur-bur ku dhaca unugyada maskaxda. Awooda lagu fahamo, xusuusto, ama loogu fikiro qaabab caadi ah ayaa la weynayaa. Cudurka Hilmaanka "Alzheimer" waa sababta ugu baddan ee waalida.
Maqaarka hoose	Dhabaqada hoose ee maqaarka ee ah hoosta dhabaqada maqaarka kore. Waxay ka samaysantahay unug isku xiran oo leh xidido dhiig aad u yar-yar iyo dareeme dhammaadkiisa. Sidoo kale waxay ka koobantahay qoyanka timaha, qanjidhada saliida, qanjidhada dhididka iyo soo dhoweeyasha dareenka.
Koritaanka qofka	Xaalad bilaabanaya kahor da'da 18, siina soconaya mudo aan xadidnayn, kana dhigaysa in uu yeesho curyaanimo weyn. Waxaa kamid ah waxyaabo ah sida naafada garashada, cudurka dabaysha, cudurka ootisim, iyo Cudurka Naafada Caqliga iyo Jirka ah (Down syndrome).
Sonkoroowga Mellitus	Cudur ka dhigaya xameetada in aysan soo saarin waxna ama wax ku filan oo insuliin ah. Insuliin la'an, jirku ma awoodo in uu si sax ah u isticmaalo sonkorta si uu shidaal ugu shubo unugyada jirka.

Diiwaan	Diiwaanka lagu qoro wixii lasameeyay.
Gacanta hawsha	Gacanta aad inta baddan u isticmaashid in aad wax ku qortid, wax ku cuntid, ama ku samaysid waxyaboo baddan.
Qiyaasta daawada	Qiyaasta daawada la qaadanayo.
Dheecaan	Maado ka timaada boogta ama meesha jirka kamid ah ee dhaawacantay ama wax gaareen.
Qanjidhka Hormoonada Soo Saara	Waxaa kamid ah qanjidhada soo saara hormoonada si ay u nidaamiyaan shaqada jirka. Qanjidhadaan waxaa kamid ah xameetada, unuga xakameeya dhaqaqa jirka, unug kuyaala luqunta qofka oo qaabilsan xakamaynta horumarka jirka iyo unuga xakameeya tirada kiimikada jirka, adrenal-ka, xameetada, ugxanta, iyo xiniinya.
Maado kiimiko ah, maadada kiimikada dheef-shiidka	Kiimiko uu soo saaro nidaamka dheef-shiidka si loogu jajabiyo cuntada nafaqooyin.
Cudurka qalalka	Xanuun daba dheeraada midkaas oo qofku ku dhaco qalal.
Maqaarka kore	Dhabaqada kore ee maqaarka.
Cudurka qalalka	Unugyada ku yaala maskaxda “fashilaad,” sababaysa suuxdin.
Unuga Epithelialization	Marxalad boog ama dhaawac caafimaadysa marka uu maqaarku gadaal usoo korayo.
Hunguriga	Dhuunta, halkaas oo ay cuntadu marto marka aad liqdid.
Dheecaan	Dheecaan ka yimaada boog ama meel dhaawac ah sida isha.
Saxarad Ku Dhegid	Saxaro ku dhegta dabada oona loo gudbin karin dhaqaqa caloosha. Midaan waxay dhici kartaa marka uu qofku caloosha ka istaagto muddo aad u dheer.
Jajab	Jab ku dhaca lafta.
Celiyaha dheecaanka	Weel yar oo ku yaala meel u dhow beerka midkaas oo keydiya dheecaanka ka yimaada beerka.
Cudurka Celiyaha dheecaanka	Gubasho ama xirmid daloolka celiyaha dheecaanka ah, si dheecaanka ka yimaada beerka uusan banaanka ugu soo bixin.
Dheef-shiidka (GI) unugyadaan	Aafka, dhuunta, caloosha, caloosha yar, beerka, celiyaha dheecaanak iyo xameetada. Nidaamka waxay uga shaqaysiyyaan cuntada aynu cuno nafaqooyin la isticmaali karo waxayna tuurayaan waxyabaha qashinka tooska caloosha weyn.
Boogta Dheef-shiidka	Meel gubata ama boog furan oo ku dhacda wadada GI.
Quudinta caloosha	Dalool ah caloosha oona ah banaanka tooska derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha ama daawooyinka in la geliyo tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.
Magaca guud	Magaca daawada midkaas oo sheegaya waxa ku saabsan kiimikada laga sameeyay daawada. Tusalooyinku waa Acetaminophen, Ibuprofen, iyo Eurosemide.
Nidaamka Xubinka Taranka-Laga Kaadiyo	Wuxuu ka koobanyahay kelyaha, tubooyinka, kaadi haysta, kaadi mareenka iyo xubnaha taranka. Unugyadaan waxay ka nadiifinayaan waxyabaha qashinka ah dhiiga, nidaaminaya isku dheelitirka biyaha ku jira jirka, nidaaminaya isku dheelitirka kiimikada gudaha dhiiga, wuxuuna na siinaya sifooyin labb ama dhedig, ay ku jirto taranka.
GERD	Xanuunka Gaastariiga Caloosha (Gastro-Esophageal Reflux Disorder) “gubashada wadnaha.” Midaan waxay dhacaysaa marka waxyabaha caloosha ku jira ay galaan hoosta hunguriga.

Liiska Ereyada

Qalabka qiyasta Gulukumeter	Mashiin lagu cabiro tirada sonkorta ku jirta dhiiga qofka.
Guluukoos	Qaabka sonkorta ku jirta dhiiga.
Unuga Granulation	Marxalad boog ama dhaawac caafimaadaya marka unugyo cusub ay korayaan.
Wadnaha	Wuxuu dhiiga ku shubaya tooska jirka. Waa muruq leh afar qolal oo ku yaala xidido dhiig waaweyn kuwaas oo ku shuba gudaha ama banaanka qolalka.
Garaaca Wadnaha oo aan Nidaamsanayn	Wadno garaac aan caadi ahayn.
Wadno Xanuun (Muruqa wadnaha Caloosha ama MI)	Waxay dhacaysa marka xidid dhiiga ah ee ku yaala gudaha muruqa wadnaha uu xirmo ama xanibmo si muruqa wadnaha ayaan helin oksijiin ku filan.
Baabasiirta	Baabasiirtu waa xidido ku yaala dabada. Mararka qaarna waxaa loo arki karaa sida nabaro yar oo ku yaala agagaarka godka dabada.
Hormoonada	Maadada kiimikada midaas oo nidaaminaya oona xakameysa hawlaho jirka ama koritaanka.
Sonkorta dhiiga ku baddan (Sonkorta ku baddan dhiiga)	Gulukoosta aadka ugu baddan dhiiga
Dhiig kar (Dhiig kar)	Cadaadis aad u baddan oo dhiiga ah lidka ku ah derbiyada halbowlaha.
Sonkorta dhiiga ku yar (Sonkorta dhiiga hooseysa)	Dhiiga guluukooska oo ah mid aad u hooseeya
Yaraanka cadaadiska dhiiga oo (cadaadis dhiig hooseysa)	Cadaadiska dhiiga ma ahan mid ku filan socodka dhiiga caadiga ah iyo in uu siiyo wax ku filan oksijiin unugyada jirka.
Qanjidhka Hunguriga ee Hoose	Xaalada halka qanjidhka dhuunta uusan samayn hormoonka. Calaamadaha waxaa kamid ah daal, qalayl maqaarka iyo timaha ah, cidiyaha oo debcaan.
Xakamayn la'aanta kaadida	Xakamayn la'aanta kaadida ah waa awood la'aan lagu xakameeyo kaadida ama dhaqaada caloosha.
Caabuqa	Xaalad halka bakteeriyyada, feyraska ama fangalka weerar kusoo qaado oona gacanta ku dhigo jirka.
Gubasho	Ficil celinta jirka uu ku ficil celiyo dhaawaca. Jirka wuxuu dirayaan difaaciisa si uu u daaweyeo dhaawaca.
Dhuuqid	Marka daawada lagu neefsado gudaha sanka, dhuunta, iyo sambabada.
Irbid durid	Marka daawada laga qaato dhinaca durida maqaarka lagu duro irbad.
Daawada insuliinta	Hoormoon ka samaysma xameetada midkaas oo jirka u oggolaanaya in uu isticmaalo sonkorta. Inbaddan oo kamid ah cuntada waa loo jajabinayaan sonkor dheef-shiidka una baahdo in insuliin lagu duro jirka si uu u awoodo in uu isticmaalo.
Nidaamka Maqaarka Kore ee Jirka	Wuxuu ka koobanyahay maqaarka, timaha, cidiyaha iyo qanjidhyada maqaarka. Wuxuu siinayaan jirka dahaar difaac ah.
Caloosha yar	Caloosha. Waxaa kamid ah caloosha yar iyo caloosha weyn (xiidmaha).
Kala-goysyada	Meelaha ay lafaha isaga xiranyihii. Tusaalooyinka waxay yihiin jilibka, seedaha iyo cur-curka.
Kelyaha	Unugyada soo saara kaadida ayaga oo nadiifiya dhiiga.
Bishimaha	Bishimaha unuga ku yaala afka xubinka taranka dumarka.

Daawooyinka waaweyn	Daawooyinka qoraalka wata.
Seedaha	Duubab adag oo kala-goysyada isku celiya.
Beerka	Unuga u dhow caloosha midkaas oo qabta waxyaboo baddan ay ku jirto in uu ka dhigo dheecaanka beerka kasoo baxa ee loogu talogalay dheef-shiidka baruurta oona ka nadiifinaya waxyabaha qashinka dhiiga.
Daawada	Wax kasta oo kiimiko ah midaas oo bedelaya hawsha kiimikada gudaha jirka aadanaha.
Diiwaanka Daawada	Warqada shaqada midaas oo tusanaysa waxa ay yihiin daawooyinka uu qofku qaadanayo, qiyasta daawada, jadwalka iyo wadada loo marayo in daawada la bixiyo. Sidoo kale waxay tusanaysaa qofka lagu caawiyay ama maareeyay daawooyinka.
Fal-galka Daawada	Marka labbo ama wax ka baddan oo daawooyinka ahi bedelaan saameyn ta mid ama daawooyinka kale.
Isku habeeyaasha daawada	Daawooyinka ama khaanadaha kiniiniga todobaadlaha ah.
Wadooyinka loo maro maareynta daawada	Qaabka daawada loo biixiyo. Waxaa kamid ah afka (dhinaca afka ah), durid, daawo maqaarka la mariyo (la mariyo maqaarka), dhuuqid (gudaha loogu neefsado), xubinka taranka dumarka, dabada, iyo hoosta carabka (hoosta carabka).
Dhinaca Saameynta Waxyelada Daawada	Natiijoojin ka dhasha daawada aanan loogu talogalay.
Muruqa	Unuga jirka midkaas oo ka dhigaya dhaqaaqa mid suurtogal ah. Waxaa jira labbo nooc, 1) in si iskaada ah qofku u xakameeyo sida gacmaahiisa iyo lugihiiisa iyo 2) iskaada u ah ootamaatiik, sida wadnaha iyo caloosha.
Nidaamka Muruqyada	Nidaamka jirka midkaas oo ka kooban lafaha, muruqyada, seedaha, jilbaha iyo lafta jilibka. Nidaamkan wuxuu ilaaliyaa unugyada jirka ee hoose, asaga oo siinaya qaab shaqo jirka, oona ilaalinaya habdhismeedka jirka kana dhigaaya dhaqdhqaqa jirka mid suurtogal ah.
Dareemaha	Qayb kamid ah nidaamka dareemaha. Waxay yihiin dun dheer midaas oo u diraysa fariimo eliktaroonig ah qaybahaa jirka wuxuuna kasoo dirayaa maskaxda kadibna gadaal ayuu gu celinaya.
Nidaamka Dareemaha	Maskaxda, laf dhabarta iyo dareemaha. Waxay iskuduwaysaa shaqooyinka jirka, ayada oo ilaalinaya isbedelada ku dhaca jirka iyo deegaanka. Nidaamkan wuxuu u oggolaanayaa jirka in uu arko, maqlo, uriyo, dhadhamiy, oona taabto.
Daawooyinka aan-waaweynka ahayn	Daawooyinka lasoo gato ayaga oo-aan-wadanin qoraal dhakhtar ama daawooyinka lasoo gadan karo ayaga oo aan u baahnayn qoraal dhakhtar.
Daloolka sankaa	Daloolada sankaa, sidoo kale lagu magacaabo daloolka sankaa.
Nafaqooyinka	Cuntada waxaa loo jajabiyyaa nafaqooyin (borootiinada, baroorta, karbohdaraytis, fiitamiino, macdan iyo biyo) loogu talogalay in uu jirka isticmaalo.
Boomaato	Qaab kamid ah daawada oo loo isticmaalo maqaarka, indhaha ama dhegaha.
Daawooyinka afka ah	Daawooyinka ah sida kiniiniyaasha ama dareeraha afka laga qaato kadibna la liqo, ha ahaato si kelinimo ah ama in lagu cabu galaas biyo ah.
Jilicsanaanta lafaha	Cudur si tar-tiib ah uga dhigaya lafaha in ay daciif u noqdaan si ay uga jabaan (jabid) wax aad u yar sida hindhiso oo kale. Sidoo kale wuxuu sababayaa xanuun dhabarka hoose ah, hoos u dhac garbaha ah, iyo in si dhakhso ah loo waayo dhererka. Inta baddan wuxuu saameynayaa dumarka kadib marka ay ka istaagaan-caadada, waloow nimanku uu ku dhici karo jilicsanaanta lafaha.

Liiska Ereyada

Ostomy	Dalool lagu sameeyo derbiga caloosha, badanaa dhinaca caloosha yar ama kaadi haysta, illaa banaanka. Waxaa lagu sameeyaa si loogu gudbiyo qaybaha caloosha ama nidaamka kaadida.
Xameetada	Unug u dhow caloosha midkaas oo ka dhigaya maadada kiimikada (enzymes) in ay dheef-shiidoo cuntada insuliin siiso socod siinta sonkorta.
Cudurka Parkinson	Cudur si tar-tiib ah ugu weynaada nidaamka dareemaha bartamaha ah midaas oo uu qofku ku dhaco gariir, adayg iyo dhaq-dhaqaaq tar-tiib ah.
Goob xubinka taranka dumarka agteeda ah	Meel ah jirka dumarka ee ku taala agagaarka xubinka taranka dumarka.
Dhaqaajin (Peristalsis)	Ficil mowjad-muruq ahaan ah oo ootaamaatik ah oo kamid ah nidaamka dheef-shiidka midkaas oo kasoo qaada cuntada afka kadibna geeya dabada.
Gubasho sambabka	Gubasho ku dhacda sambabada midaas oo uu sababay bakteeriya, feyrasyo ama fangal. Calaamadaha waxaa kamid ah qandho, qar-qaryo, iyo qufac.
Qoraal	Qoraalku waa amar daawo lagu soo iibsado ama daaweyn oo ay bixiyaan dhakhtarada, qabtaha hawsha kalkaaliyaha, caawiyayaasha dhakhtarka, dhakhtarada ilkaha, iyo xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka.
Dhaawaca Cadaadiska	Meel maqaarka kamid ah halkaas oo aan dhiigu ku soconin ayaa sababaya in uu unuga dhinto. Sidoo kale lagu magacaabo boogta decubitus ama boogta sariirta.
PRN	Daawooyinka PRN (Laatin ahaan loogu yeero Pro Re Nata) ayaa ah daawooyinka loo qaato aasaas "intiiba loo baahdo".
Magaca badeecada	Magaca daawadu caanka ku tahay sida Tylenol, Motrin, iyo Lasix.
Prostate	Qanijidh nimanka ah oo ku yaala xubinka taranka raga. Wuxuu noqon karaa mid weyn oona xirma socodka kaadida kasoo baxdo kaadi haysta.
Daawo maskaxda saamaynaysa (Psychotropic)	Waxaa loola jeedaa daawada saameysa maskaxda.
Firiirac	Xaalad maqaarka ku dhacda midaas oo inta baddan soo baxda, guduud, iyo meelaha uu dhiiga ku shubmo waxayna noqon kartaa mid cun-cunta.
Dabada, Futada	Dabada waa qaybta u dambeysa ee caloosha weyn halkaas oo saxarada lagu keydiyo illaa looga gudbiyo sida dhaqaaq caloosha ah.
Daawada dabada maareynta	Gelinta daawada ah qaabka qalabka dabada la geliyo ama qalabka enema ee la geliyo dabada.
Nidaamka Neefsashada	Waxay ka koobantahay sanka, dhuunta (dalqada), sanduukha codka (dhuunta), hunguriga-cad (hawomareenka), hawomareen, iyo sambabada. Unugyadaan waxay oksijiinka kasoo qaadaan hawada kuna shubaan dhiiga, waxayna ka saartaa karbon dioxide dhiiga si ay ugu gudbiso hawada.
Suuxdin	Hawl-gab ku dhaca dareemaha maskaxda ah. Suuxdintu waxay u kala baxaysaa mid dhexdhexaad ah ama in si kedis loo gariiro iyo dhaq-dhaqaaqyada muruqa aan la xakameyn karin ee ku lug leh jirka oo dhan.
Nidaamka Dareenka	Dareemayaasha dhegaha, indhaha, sanka, carabka iyo taabashada. Waxay la shaqeeyaa nidaamka dareemaha si ay noogu oggolaadaan in aynu aragno, maqalno, urino, dhadhamino oona dareeno taabashada.
Muruqa (Sphincters)	Muruqyada u samaysan qaabka-far gashi ee ku yaala dabada iyo kaadi haysta midkaas oo xakameyya saxarada, dhuusta iyo kaadida.
Dhaqaaq La'aanta ama Boogaha Arooriyaha	Boog furan, badanaa ku baxa hoosta lugaha iyo cagaha, oona sababa diciifnimo wareega dhiiga ah ee uu ku wareego xididada.

Stoma	Meesha lagu sameeyo dalool aan dabiici ahayn. Waxyabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda.
Istaaga Maskaxda	Ereyga caafimaad waa Cudurka Maskaxda (Cerebral Vascular Accident) (CVA) . Midkaan waa dilaac ama xanibaad xididada dhiiga ee maskaxda ah, ayaa ka celinaysa qaybo kamid ah maskaxda in ay dhiiga bixiso.
Dhabaqada maqaarka hoose	Dhabaqada unuga ee ah hoosta maqaarka midaas oo ka kooban unugyada buuran iyo qoyan ee isku xiran.
Carabka hoostiisa Daawada	Daawada waxaa la gelinayaah hoosta carabka waxayna ku dhalaalaysaa candhuufta. Maareynta waxaa lagu dhuuqaa tooska xuubma xaakada ee afka ah.
Qalabka dabada la geliyo	Daawo lagu shubo dabada ama xubinka taranka haweenka. Inta baddan waxaa laga sameeyaa maado adag oo ah sida wax dhalaali doona marka ay kulayl noqoto.
Calaamada	Calaamad cudur ama xaalad.
Jilbah	Duubab adag oo laastiig ah oona ku xiran muruqyada lafaha.
Topical (daawo maareynta)	In daawo loo mariyo si toos ah maqaarka ama xuubka xaakada, inta baddan loogu talogalay saameynta meesha.
Dhaawac Shoog Maskaxda ah	Dhaawac ku dhaca maskaxda oo ka yimaada dhicid, shil, weerar ama xaalad kale marka ay maskaxdu dhaawacanto.
Gariirid	Dhaqaaq gariir, gaar ahaan gacmaha, midaas oo qofka ku adag in uu xakameeyo.
Baakadaynta qiyaasta daawada	Qiyaas kasta ee daawada ah waxaa loo baakadaynayaa si gooni ah.
Neefsashada Kore Caabuqyo (URI)	Ay ku jirto hargabka caadiga ah, mushkilado daloolka sanka ah, qufac daba dheeraada, dhuun xanuun, diif sanka soconaya sanka, caabuqyo daloolka sanka ah, iyo qumanka. Bakteeriya ama fayras ayaa sababi kara caabuqyadaan.
Tuubado	Tuubado ka qaada kaadida kelyaha oona gaynaya kaadi haysta.
Kaadi mireenka	Tuubad ka qaadaya kaadida kaadi haysta oona u saaraya dibada jirka.
Kaadi	Dareere laga sameeyo dhinaca kelyaha. Kaadidu waxay oggolaanaysaa in uu jirka iska saaro biyaha dheeriga ku ah iyo wax kamid ah waxyabaha qashinka ah.
Kaadi Haysta	Waxay haynaysaa qiyaasta kaadida illaa laga kaadiyo.
Wadada Kaadida Caabuq (UTI)	Caabuq ku dhaca hal ama ka baddan oo qaybaha jirka ee wadada kaadida ah. Xaaladu waxay ku badantahay dumarka marka loo eego nimanka waxaana dhici karta in aysan lahaanin wax calaamado cudur ah.
Urostomy	Dalool lagu sameeyo kaadi haysta loona sameeyo banaanka tooska derbiga caloosha.
Maareynta Xubinka taranak dumarka	In la geliyo daawada gudaha xubinka taranka dumarka ayada oo ah qaab kareem, suuf, kaniini, ama subooso oo kale ah.
Xididada	Xididada dhiiga kuwaas oo qaada dhiiga wata karbon dioxide dibna ugu soo celiya dhinaca wadnaha.
Araga	Waxay kulug leedahay araga ama aragtida.



Liiska Warbixinta Xiriirka Ergaynta Kalkaalanimada

Foomkan wuxuu kugu caawin doonaa inaad qortid oona ka hadashid siyaasadaha gaarka ah iyo waxyaabaha la filanayo kuwaas oo khuseeya qofka lala xiriirayo xaaladaha kala duwan.

Tilmaamaha

Kadib marka la dhammeyyo koorsadan, la kulan wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN), horjoogahaaga, maamulaha xarunta, ama maamulaha kiiska si aad ugula hadashid waxyaabaha hoos ku qoran. Ku qor siyaasadaha iyo macluumaadka xiriirka meesha banaan.

Qofkeen wacayaa haddii:

Ay jirto xaalad deg-deg ah _____

Qalab loo baahanyahay _____

Isbedel ku dhaco amarada dhakhtarka _____

Anigu awoodin in aan shaqada aado maalin ay tahay in la sameeyo hawsha ergaynta kalkaalanimada _____

Qofkeen la xiriiraa haddii macamiilkayga:

Uu bilaabo in uu xanuunsado _____

Muujiyo calaamado isbedel xaalada ah _____

Diido daaweynta ama daawada _____

Macluumaad guud: _____

Ereyo Caafimaad Lasoo Gaabiyay oo Inta baddan La isticmaalo

Ereyo Caafimaad Lasoo Gaabiyay oo Inta baddan La isticmaalo			
a	kahor	mg	miligaram
ac	kahor cuntooyinka	ml	millilitar
@	halka	mm	millimetar
bid	labbo jeer maalintii	noc, noct	habbeenkii la qabto
BM	dhaqaaq caloosha ah	NPO	waxna afka laga
BP	cadaadis dhiiga		qaadanin
C	Darajada boqolaal	OD	isha midgta ah
c	la socda	OS	isha bidixda ah
cc	sentimitir afar geesood ah	OU	dhammaan indhaha
cm	sentimitir	P	kadib
dc	la joojiyo	pc	kadib cuntooyinka
elix	maadada elixir	po	afka laga qaato
F	Fahrenheit	prn	intiiba loo baahanyahay
gm	gram	q	kasta
gtt	dhibic	qd	maalin kasta
gtts	dhibcooyin	qid	afar jeer maalintii
hs	wakhtiga jiifka	qod	maalin kale oo kasta
IM	gudaha muruqyada	q4h	4 saacadood kasta
IU	cabirada caalamiga ah	qhs	markasta oo la seexanayo
IV	xididada	s	aanana la soconin
Kg	kiilogaram	subcu	hoosta maqaarka
L	liitar	2	seddex jeer maalin
Mcg	mikrogaram	TPR	heer kulka, garaaca iyo neefsiga
mEg	u dhigma qiyaasta miiliga ah	VS	calaaamado muhiim ah, lamid ah TPR

Maareynta Dhibcooyinka Dhegaha

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Horudhac

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macmiilka sida ay yihiin, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan sida isbedel maqalka ah, dheecaan dhegta ah, ama xanuun. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.

**Hab-socodka
hawsha: Hawsha
dhibcooyinka
dhegaha lagu
shubo**



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala dhobicda dhegta lagu shubo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Kulayl qandac ah ka dhig daawada heer kul u dhow midka jirka adiga oo ku qabta calaacasha gacantaada dhowr daqiqado kahor inta aadan irbida ku durin.
- Ruux dhallada haddii ay sidaasi ku qorantahay.
- Qayb ahaan ugu buuxi dhobicda dhegta daawo.
- Ku caawi macmiilka in uu u seexdo-dhinaciisa asaga oo kor u qaadaya dhegta wax lagu shubayo. Ama haddii uu macmiilku jecelyahay, waxay fadhiisan karaan ayada oo madaxooda qaloocinaya si dhegta wax lagu shubayo kor loogu qaado.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Toosi godka dhegta si ay daawadu ugu socoto godka oo dhan adiga oo si tar-tiib ah u jiiday xubka dhegta kor iyo gadaal.
- Ku shubo tirada dhibcooyinka saxda ah godka dhegta. Hoos u gelinta daawada bartamaha godka dhegta aya ka dhigi karta daawada in ay si fican u gasho gudaha dhegta, midaas oo culeys ah mararka qaarna xanuun leh. Ha u oggolaanin in qalabka dhobicda daadiya uu taabto qayb kamid ah dhegta ama godka dhegta.
- Weydii macmiilka in uu dhinaciisa u jiifo, ama u fadhiyo asaga oo madaxiisa qaloocsanyahay ku dhowaadkii 5 daqiqo kadib marka aad ku shubtid daawada.
- Waxaad gelin kartaa dhegta suul khafiif ah si aad dhibcooyinka meesha ugu hayso haddii sidaasi lagaaga amro dhinaca dhakhtarka.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macmiilka uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Dhibcooyinka Isha ama Boomaatooyinka

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliiyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka isha ama boomaatooyinka



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilka sida ay xaaladoodu tahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kumayaan ay kujirto isbedel araga ah, guduud isha ah, barar ama dheecaan, ama wax kasta oo xanuun ah. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha. Maareynta daawada isha inta baddan ma ahan mid xanuun leh. Boomaatooyinka waxay inta baddan dejinayaan isha, laakiin diyaarinta qaar kamid ah dareeraha waxaa dhici karta in biloowga ku xanujiso.
- Haddii macamiilka uu haysto wax ka baddan hal daawo oo isha ah, u sharax macamiilka in labbo ama ka baddan oo daawooyinka isha ah ayaa lagu shubaya ugu yaraan shan daqiiqo kasta. Haddii uu macamiilkku haysto boomaato isha ah iyo dhibcooyin lagu shubayo, sharaxaad ka bixi in dhibcooyinka isha marka hore lagu shubo sababtoo ah boomaatadu waxay samaynaysaa caqabad celinaysa dhibcooyinka in lagu shubo kadib boomaatada.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku firi oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada calaamada boomaatada/dhibicda isha.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku caawi macamiilkku in uu ahaado boos raaxo leh, in uu fadhiisto ama jiifto. Haku shubin daawada ayada oo macamiilkku uu taaganyahay.
- Nadiifi daboolka isha iyo baalasha isha kahor inta aadan ku shubin dhibcooyinka ama boomaatada. Iisticmaal maro qoyan, qandac ah si aad indhaha ugu nadiifisid. U isticmaal marada meel kale oo nadiif ah haddii aad isha kale isticmaalaysid.
- Marka aad nadiifinaysid isha ka tir dhinaca isha (meesha u dhow sankaa) ee ah dhinaca banaanka isha (meesha ka fog sankaa).
- Haddii boomaatada la isticmaalo, iska tuur dareeraha hore. Dareeraha hore ee boomaatada ee aad ka yimid tuubada waxaa loo tixgelinayaa in uu wasakhoobay.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Ka codso macamiilka in uu firiyo saqafka. Sii macamiilka mandiil qalalan oo qoyanka dhuuqa. Macamiilka waxaa aad u yar in uu indhaha isku qabto marka uu kor firinayo.
- U bandhig qaybta hoose ee lafta adiga oo saara suulka ama faraha oo aanan ahayn gacantaada aadan waxba ku qabanin ee ah lafta dhabanka hoosta isha kadib si tar-tiib ah ugu dhowee maqaarka dhabanka.
- Ku boori macamiilka in uu ku caawiyo haddii ay suurtogal tahay, u oggoloow in ay hoos u jiidaan daboolka hoose. Haddii daboolka hoose uu bararo, gubto ama jileec noqdo u qabo si taxadar leh si aad uga fogaatid in aad dhaawac gaarsiisid.
- Adiga oo faraha saara lafta dhabanka waxay yaraynaysaa suurtogalmimada in la taabto wiilasha isha, kana fogaatid in aad cadaadis saartid bu'da isha, kana ilaalisid qofka in uu isha isku qabto ama isku daboolo.
- Ka biloow isha dhinaca kadibna ku shub tirada dhibcooyinka saxda ah qaybta kore ee hoosta lafta. Ku qabo qalabka dhibcooyinka daadiya 1 illaa 2 cm dusha lafta. Macamiilku waxaa yaraanaysa in uu isha isku qabto haddii dhinaca laga isticmaalayo. Marka looga shubayo dhinaca daboolka isha, dhibcooyinku ma ahaanayaan kuwo cun-cun ku sameeya bu'ada isha. Qalabka dhibcooyinka daadiya waa in aysan taabanin meesha daboolka isha ama bu'da.
- Haddii aad isticmaalaysid boomaato, ku qabo tuubada dusha hoose ee meesha daboolka isha, ka tuuji illaa 3/4 inji oo boomaato ah tuubada adiga oo ku shubada daboolka hoose ee isha ee ah dhinaca gudaha banaanka isha.
- U tilmaan macamiilka in uu isku xiro ishooda laakiin aanan aad isugu qabanin. Isha oo la daboolo waxay ku faafinaysaa daawada bu'ada isha oo dhan. Tuujinta waxay dhaawici kartaa isha waxayna banaanka usoo saaraysaa daawada.
- Loogu talogalay daawada dareeraha ah, ugu riix si xoogan ama ka dhig macamiilka in uu si xoogan ugu riixo godka ilinta kasoo baxdo ugu yaraan 30 ilbiriqsi. In la riixo godka ilinta waxay ka celinaysaa daawadu in ay isha uga soo baxdo oona timaado banaanka godka.
- Nadiifi baalasha isha haddii loo baahdo. U tir-tir daboolka isha si tartib ah adiga ka tir-tiraya hoosta illaa dusha kore ee isha si aad u aruurisid daawada dheeraadka ah.
- Qiimeyn ugu samee fical celinta sida ugu dhakhsiyaha baddan kadib marka aad ku shubtid daawada iyo markale kadib marka daawadu biloowdo in ay shaqayso.
- Iska saar gacmo gashiga iskana dhaq gacmahaaga.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri macamiilka.

- Fiiri soona sheeg guduud, dheecaan, xanuun, cun-cun, barar, ama waxyaabo kale oo aan ficiin ama dhibaato araga ah.
- U fiiri dhinacyada saameynta waxyeelada sida uu kuugu tilmaamay wareejiyaha Kalkaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Maareynta Dhibcooyinka Sanka ama Waxyabaha Lagu Buufiyo

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Dhibcooyinka sankda ama waxyabaha sanka lagu buufiyo



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilkha sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto adayg, dheecaan, neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilkha waxyabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala buufinta ama dhibcooyinka sanka.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ka dhig macmiilkha in uu sanka u afuuo si tar-tiib ah si uu baneyo oo nadiif ugu dhigo mareenka sanka.
- Ku shubida dhibcooyinka sanka waxay u baahantahay in macmiilkha uu jiifo ama fadhiyo asaga oo madaxiisana gadaal u janjeero.
- Haddii uu macmiilkha jiifo, waxaad barkin gelisaa garabkiisa hoostiisa, adiga oo ka dhigaya madaxa in uu saarmo dhinaca barkinta. Qaar kamid ah waxyabaha sanka lagu buufiyo waxay u baahanyihiin in macmiilkha madaxiisa uu kor u qaado.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Kor ugu qaado duleelka sanka si tar-tiib ah adiga suulkaaga ku riixaya caarada hore ee sanka.
- Ku qabo qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo dusha sare ee duleelka sanka macmiilkha kuna aadi daawada dhinaca bartamaha duleelka sanka. Haddii daawada lagu aadiyo dhinaca hoosta duleelka sanka, waxay ku cararaysaa tuubada godka maqalka (Eustachian).
- Haku taabanin caarada hore ee qalabka dhibcooyinka ama midka wax lagu buufiyo xuubka diifka ee duleelka sanka si aad uga hortagtid in uu weelka wasakhoobo.
- Weydii macmiilkha in uu gudaha ugu neefsado si tar-tiib ah tooska sanka; celiyo neefta dhowr ilbiriqsi kadibna si tar-tiib ah banaanka ugu neefsado; oona ahaado in uu u jiifo-gadaal 1 daqiqo si daawadu ay u gaarto dhammaan meesha godka sanka ah.
- Daadi wax kasta oo daawo ah oo ku haray qalabka dhibcooyinka kahor inta aadan qalabka ku celinin dhallada.
- Ku dhaq biyo kuleyl ah caarada hore ee qalabka dhibcooyinka, ku qalaji mandiil isla markiibana daboolkiisa ku celi.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macmiilkha uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Daaweynta Dhuuqida Afka ah

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba u raac tilmaamaha gaarka ah ee macamiil kasta sida laguug sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Horudhac

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto neefsasho fudud. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.

Hab-socodka
hawsha: Daaweynta
dhuuqida afka ah



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo bar-bardhig ku samee diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala qalabka la neefsado ama wax lagu buufiyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U rux si dhakhso ah qalabka la neefsado kahor inta aadan isticmaalin. Ka saar daboolka qalabka afka.
- Ka codso macamiilkina in uu nadiifyo dhuuntiisa.
- Ka codso macamiilkina in uu si tar-tiib ah banaanka ugu neefsado illaa aanan ku harinba wax neef ah sambabka kadibna celiyo neeftiisa.
- Dhig qalabka afka gudaha afka macamiilkina adiga oo kor u haynaya qalabka neefsashada. Uga xir bishimaha si adag agagaarka qalabka afka.
- Tuuji qalabka neefsashada ayada oo macamiilkuna uga neefsanayo si xoogan afka. Midaan inta baddan way adagtahay in la sameeyo.
- U sheeg macamiilkina in uu celiyo neefta tiro ah shan ilbiriqsi.
- Kahor inta uusan u neefsanin banaanka, ka saar qalabka neefsashada afka. Sug ugu yaraan labbo daqiqo inta u dhaxaysa afuuufida, aan ka ahayn haddii ay jiraan tlmaamooyin kale.
- Ku celi isla qaabkaasi haddii labbo afuuufid lagu amray.

Tallaabada 3: Dhammee hawsha (sii socota)

- Haddii aad haysatid labbo ama ka baddan oo qalabka neefsashada ah marwalba ka dhig daawada kiciyayaasha ah mida ugu dambaysa. Kadibna ku dhaq afka biyo.
- U nadiifi qalabka afka ee qalabka neefsashada si joogto ah una qalaji isla markiiba.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficil celinta macamiilkina uu ku ficil celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyelo ah.

Maareynta Qalabka Dabada La geliyo ama Kareemka

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka

hawsha: Qalabka dabada la geliyo ama kareemka



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macamiilkha sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto xanuun, cun-cun, gubasho, ama calool-fadhi. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macamiilkha waxyabaha ku saabsan hawsha.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah, kadibna sii khusuusiyad.
- Saar duubka kadibna mari saliid meesha wareegsan ee jileeca ah ee dhammaadka ku taala, ama fiiri oo akhri tilmaamaha warshada samaysay qalabka. Meesha wareegsan ee dhammaadka ku taala aaya ah meesha inta baddan marka hore la geliyo, kadibna saliida aaya yaraynaya cun-cunka dhaarka dabada. Haddii qalabka dabada la geliyo uu Yahay mid aad jileec u ah, geli thalaajada kahor inta aadan ka saarin duubka.
- Midka ah hal-iyu bar, jar dhererka qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhiirageli macamiilkha in uu nasiinyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.
- U oggoloow macamiilkha in uu doorto booska uu raaxada ku dareemayo. Waxaa aad u wanaagsan in qalabka la geliyo marka uu macamiilk u jiifo dhinaca bidixda ah. Si kastaba, qalabka dabada waxaa la gelin karaa boos kasta oo jiif ama fadhi ah oo uu Yahay qofka.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Saliid mari farta dhexe ee gacmo gacashiga ku jira ee gacantaada aad wax ku qabatid.
- U geli qalabka si tar-tiib ah godka dabada, wareega dhammaadka ah marka hore, ama u samee sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabka samaysay, tooska derbiga dabada adiga oo isticmaalaya farta dhexe ee gacmo gashiga ku jira.
- U geli qalabka dabada ku dhowaadkii 4 inji.
- Ka fogoow in qalabka uu galo ama taabto saxarada.
- U riix si wada jira barida macamiilkha dhowr daqiqo.
- Ka codso macamiilkha in uu sii jiifo ugu yaraan 5 daqiqo si uu u xajisto qalabka dabada ku jira.
- Qalabka dabada la geliyo waa in uu ku jiraa ugu yaraan 30 illaa 40 daqiqo ama sida waafaqsan tilmaamaha shirkada qalabaka samaysay.
- Mida ku saabsan kareemka dabada geli caarada qalabka kareemka dabada kadibna si tar-tiib ah u tuuji tuubada si aad uga soo saartid kareemka.
- Soo saar qalabka kareemka, ku dhaq biyo qandac ah oo saabuun leh kadibna si fiican u qalaji kahor inta aadan meel dhigin.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macamiilkha uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Maareynta Qalabka Xubinka Taranka Dumarka

La geliyo ama Kareemka

Midaan waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Horudhac

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Weydii macmiilka sida ay tahay xaaladoodu, xadid wax kasta oo isbedel ah oo ay la kulmayaan ay ku jirto cun-cun, gubasho, ama dheecaan. Qor wax kasta oo cabashooyin ah.
- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan nidaamka hawsha una sharax in ay caadi ahaan tahay mid aan xanuun lahayn.

Hab-socodka
hawsha: Qalabka
xubinka taranka
dumarka la gelinayo
ama kareemka



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee diiwaanka daawada iyo tilmaamaha wareejinta.
- Ku fiiri oo ku bar-bardhig diiwaanka daawada iyo calaamada ku taala kareemka ama qalabka dabada la geliyo.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Daboolka ka qaad qalabka dabada la geliyo kadibna geli daboolka furan ama;
- Ku buuxi qalabka kareemka lagu shubo kareemka laguu soo qoray, jeelka, ama kareemka xumbada leh. Tilmaamaha waxay ku qoranyihiin qalabka warshada.
- Sii khususiyad, kadibna ka codso macmiilka in ay eber ka dhigto kaadi haysteeda kahor inta aadan hawsha bilaabin. Marka ay kaadi haystu eber noqoto, macmiilka wuxuu noqonayaa mid aan dareemin wax cadaadis ah inta lagu guda jiro daaweynta, weliba sidoo kale waxaa yaraanaysa suurtagalnimada ah in xubinka taranka uu dhaawac gaaro.
- Ku caawi macmiilka in ay u jiifato-gadaal ayada oo jilibeedana uu qaloocanyahay miskahana banaanka u wareegsanyihiin.
- Maro saar macmiilkii si ay usoo muuqato kaliya meesha futada ah.
- Ku dhiirageli macmiilka in uu nasiimyo dareemo asaga ama ayada oo ka neefsada afka.

Tallaabada 3: Dhamee nidaamka hawsha

- Saliid mari meesha wareegsan ee dhammaadka ah (jilicsan) ee qalabka, meeshaas oo marka hore la geliyo.
- Saliid mari fartaada dhexe ee gacmo gashiga ku jira ee gacanta aad wax ku qabatid.
- Soo muuji godka xubinka taranka adiga oo ku kala qaadaya bishimaha gacantaada aadan-hawsha ku qabanaynin.
- U geli qalabka gudaha ku dhowaadkii 3-4 inji dhinaca derbiga gadaal ee xubinka taranka.
- Haddii Aad gelinaysid kareemka, u geli si tar-tiib ah qalabka kareemka lagu shubo ku dhowaadkii 2 inji. U riix si tar-tiib ah cabbeeyaha illaa qalabka kareemka uu ka noqdo mid eber ah. Kasoo saar qalabka kareemka kadibna dul saar shukumaan. Tuur qalabka kareemka haddii la tuurayo ama u nadiifi sida waafaqsan tilmaanta shirkada samaysay.
- Iska saar gacmo gashiga, adiga oo kala gedinya oo meesha hoose kor soo marinaya. U tuur si munaasab ah.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo isla markiibana qalaji.
- Ka codso macmiilka in uu ku jiifo sariirta 5 illaa 10 daqiiqo kadib marka daawada lagu shubo.
- Ku qualaji dhinaca dabada mandiilo sida lagaaga baahanyahay. Saar saxanka musql ahaan loo isticmaalo, haddii la isticmaalo.
- Saar suufka-celinaya qoyanka iyo daaha. Istimmaal suuf nadiif ah oo aad ku tir-tirtid dabada agteeda haddii uu jiro dheecaan dheeraad ah.

Tallaabada 4: Qor maamulida daawada.

Tallaabada 5: Fiiri ficol celinta macmiilka uu ku ficol celiyo daawada iyo wax kasta oo dhinacyo saameyn waxyeelo ah.

Faashada Aan-nadiifka ahayn

Horudhac

Midaan waa kaliya macluumaa guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah, sidaas darteeda tallaabadaha gaarka ah ee aad u baahnaan doontid waxay noqon doonaan kuwo kaladuwani. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Hab-socodka hawsha: Faashada aan-nadiifka ahayn



Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- Kala hadal macmiilka waxyaabaha ku saabsan hawsha.
- Weydii macmiilka sida ay xaaladiisu tahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo. Qor wax kasta oo cabashooyin ah. Oggow haddii macmiilka uu wax u cunayo si fiican oona cabayo dareere ku filan maadaama ay midaan muhiim u tahay in uu dhaawaca caafimaado.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ka fur faashada hore kadibna ku tuur weel munaasab ah.
- Saar gacmo gashiga, dhaq gacmahaaga, kadibna xiro gacmo gashi cusub.
- U nadiifi dhaawaca ama boogta sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada.
- U fiiri dhaawaca ama boogta sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada.
- U mari boomaatada ama daawada sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada.
- Ugu xir faashada cusub sida lagaaga soo amray dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: U qor waxyabaha aad ka aragtay dhaawaca ama boogta iyo bedelida faashada sida lagaaga soo amray dhinaca wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada.

Tallaabada 5: Ka fiiri macmiilka wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Fiirinta Dhaawaca ama Boogta

- Marka faashada la furo, ka fiiri faashada dheecaan.
- **Kadib marka dhaawaca ama boogta la nadiifiyo, fiiri:**
 - Midabka.
 - Urka kasoo baxaya kadib marka dhaawaca ama boogta la nadiifiyo (qaar kamid ah faashadaha waxay yeelan karaan ur).
 - Dheecaanka inta uu la'egyahay.
 - Joogtayna dheecaanka.
- Kadib marka la nadiifiyo dhaawaca ama boogta, sharaxaad ka bixi dhinacyada dhaawaca ama boogta iyo goobta dhaawaca. Fiiri:
 - Weynaanta dhaawaca
 - Sharaxaad ka bixi sida qiyaasta “rubuc ahaan” ama “dhinacyada”. Midaan uma baahna in ay sixiix ahaato balse waa in aad u isticmaashid isla qiyaasahaan oo kale si joogto ah (sida inji ama cabirka ah “_____”).
 - Midabka dhaawaca ama boogta: gaduud, jaale, ama madoow?
 - Dheecaanka dhaawaca ama boogta
 - Haddii uu jiro urka, mayahay mid adag, ama ma leedahay unug adag?
 - Dhinacyada dhaawaca ama boogta - wareegsan ama leh qaab aan caadi ahayn?
 - Ma jiraa god (god ah hoosta maqaarka) oo uu leeyahay? (Daryeel bixiyayaashu ma qiyaasayaan qotoda meelaha godka.)

**Hab-socodka
hawsha:
Daaweynta
dhuuqida afka ah**



- Ku dabool dhaawaca ama boogta faashada midaas oo uu ku tusiyay sida loo isticmaalo wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada. Waxaa jira noocyoo baddan oo kaladuwaa oo faashado ah. Midkasta wuxuu leeyahay ujeeddo gaar ah waana in loo isticmaalo kaliya sida uu kalkaaliyaha kuu tusiyay.
- Qor waxyaabaha aad ka aragtay dhaawaca ama boogta intiiba uu ku weydiisto wareejiyaha ergaynta kalkaalanimada. Marwalba ku wargeli kalkaaliyaha haddii uu jiro isbedel aan caadi ahayn oo ku dhaca muuqaalka dhaawaca ama boogta.

**Faashad saarida
dhaawaca ama
boogta**

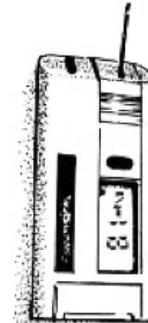


Baaritaanka Lagu Sameeyo Qalabka Gulukumeter

Horudhac

Qalabka gulukumeter waa mashiin lagu qiyaaso sonkorta ku jirta dhiiga qofka. Dib-u eegis ku samee qaybta ku saabsan sonkorooowga ee ku qoran bogga 48 si aad u oggaatid macluumaad baddan oo ku saabsan daryeelka la siiyo macaamiisha qabta sonkorooowga.

Hawshaan baaritaanka qalabka gulukumeter-ka waa kaliya macluumaad guud. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).



**Hab-socodka
hawsha:
Baaritaanka lagu
sameeyo qalabka
gulukumeter**



Tallaabada 1: Qiimee macamiilka

- Kala hadal macamiilka waxyaabaha ku saabsan baaritaanka qalabka gulukumeter.
- Weydii macamiilka sida ay xaaladiisu tahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo.
- Weydii macamiilka halka uu jecelyahay in lagu qiyaaso dhibicda dhiigooda. Inta baddan far aaya la isticmaalaya si loo qaado dhiiga. Ha isticmaalin meel dhaawacan ama bararan. Waxaa fiican haddii meeshu ay tahay meel qandac ah.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.



Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- U dur qaybta jirka ah sida uu kuugu soo tilmaamay wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN). Tababarka ugu fiican waa in labedelo meesha durida tijaabo kasta.
- Caarada: caarada faraha aaya ka xasaasiyad yar marka loo eego dhinacyada farta.
- Baaritaan ugu samee sida waafaqsan tilmaamaha warshada qalabka samaysay iyo tilmaamaha wareejiyaha ergaynta kalkaalanimo.
- Samee cadaadis toos ah si aad u joojisid dhiiga haddii loo baahdo
- Iska saar gacmo gashiga.
- Dhaq gacmahaaga kadibna qalaji.

Tallaabada 4: Qor qoraalka taariikhda iyo wakhtiga, iyo wax kasta oo macluumaad ah oo looga baahanyahay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

- Ugu jawaab qoraalka sida ay kuu sheegayaan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka cun-cun ku dhaca meesha la duray.

Quudinta Caloosha

Quudinta caloosha waa meel furan oo caloosha banaankeeda ah waana tooska derbiga caloosha. Midaan waxay oggolaanaysaa cuntada, dareeraha, ama daawooyinka in laga qaato tooska tuubo marka uu qofku dhibaato ku qabo liqitaanka.

Horudhac

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macamiilka si aad u oggaatid haddii uu ficanhay, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo uu la kulmayo.
- U sharax macamiilka waxa aad samayn doontid. Weydii macamiilka in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah.

Hab-socodka
hawsha:
Quudinta
Caloosha



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Fur faashada - weligaaga ha isticmaalin manqas si aad u goysid.
- U geli tuubada sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.
- Ku boori macamiilka in uu ahaado boos fadhi ama jiif-ahaan ah.
- Kalkaaliyaha wareejinta wuxuu kaa codsan karaa in aad firrisid waxyaabaha ku jira caloosha adiga oo xirta gacmo gashi kana soo bixiya qaar kamid ah waxyaabaha caloosha ku jira adiga oo isticmaalaya silingo dheer.
- U maaree maadada ama daawada sida uu kuugu soo tilmaamay kalkaaliyaha wareejinta.
- Ku firdhi tuubada quudinta biyo ah 30-60 ml kahor iyo kadib quudin kasta iyo kahor iyo kadib marka aad siisid dhammaan daawooyinka oo dhan.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Dhaq gacmahaaga.

Tallaabada 4: U qor quudinta sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga firi macamiilka wax kasta oo dhibaatooyin ah sida lagaaga soo tilmaamay dhinaca wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Waxqabadyada ugu fiican ee loogu talogalay quudinta dareeraha



Marka aad ku bixisid nafaqada tooska tuubada quudinta xusuusnoow maclumaadkan soo socda:

- Ku lug lahaaw macamiilka sida ugu baddan ee ugu suurtogalka ah. Wakhiyada cuntada iyo wax cuniada waa wakhiyo bulshadeed oo loogu talogalay dad baddan waxaana khasab kugu ah in aad oggaatid waxyaabaha uu macamiilku jecelyahay ee ku saabsan in uu la joogo dadka kale vs. waxyaabaha ay rabaan ee ku saabsan khusuusiyada marka ay qaadanayaan cuntadooda.
- Ugu xaqiji qaab qoraal ah kalkaaliyaha wareejinta hawsha ku saabsan quudinta, qiyaasta waxyaabaha la cunayo, qiyaasta biyaha, heerka socodka, iyo booska uu macamiilku ahaanayo marka uu qaadanayo quudinta.
- Ka taxadir marka aad dhaqaajinaysid, u qubeynaysid, una lebisaysid si aad uga hortagtid in aad soo jiidid tuubada.
- Soo sheeg wax kasta oo aan raaxo ahayn.
- Ka firi wax cun-cun, guduudasho, barar, ama dheecaan ah oo ku dhaca agagaarka jeexa caloosha.
- Mararka qaar macamiisha waxay cuntada ka qaadan karaan afkooda si ay ugu raaxaystaan dhadhanka cuntada laakiin looma oggola in ay liqaan. Haddii midaan la oggolaado, weydii macamiilka nooca cuntooyinka ay jecelyihiin in ay dhadhamiyaan.
- Ku wargeli kalkaaliyaha haddii uu dhaco mataq ama deec-quran.
- Ka dhig macamiilka in uu si toos ah u fadhiisto, ama xagal darajo ah 30-45, marka la gelinayo tuubada quudinta uuna sidaasi ahaado hal saac kadib marka quudinta la dhammeeyo.
- Ka firi macamiilka afkiisa wax kasta oo calaamado qalayl ama jajab.
- Ku dhiirageli macamiilka in uu caddeysto oona isticmaalo waxyaabaha afka lagu dhaqo ama waxyaabo kale oo afka nadiifiya, sida biyaha saline. U sheeg macamiilka in ay muhiim tahay in aanan liqin biyaha marka uu caddeynayo ilkihiisa/ilkaheeda maadaama ay dhici karto in ay ku saxadaan.
- Macamiilka waxaa khasab ku ah in uu u fadhiisto xagal 90-darajo ah marka uu caddeynayo ilkihiisa ama ilkaheeda ama isticmaalayo waxyaabaha afka lagu dhaqo si looga hortago in ay dhacdo liqid dareere kedis ah.
- Shuban ayaa inta baddan u dhacaya sabab “dumping syndrome” (si dhakhso ah loogu baneyyo waxyaabaha caloosha ku jira dhinaca caloosha yar). Haddii ay midaan dhacdo, laxiriir wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN) ama bixiyaha caafimaadka meesha jooga.
- U nadiifi qalabka sida laguugu sheegay.

Daryeelka Ostomy

Qaybtan waxay dabooli doontaa hawsha aasaasiga ah ee loogu talogalay daryeelka ostomy. Midaan waa kaliya maclumaad guud. Macamiil kasta waa mid gooni ah daryeekana wuxuu noqonayaa mid qofba qofka kale ku kaladuwanyhiin. Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca kalkaliyaha wareejinta.

Horudhac

Ostomy waa furitaan aan asal ahayn oo lagu sameeyo derbiga caloosha mid kamid ah unugyadeena gudaha ah. Midaan waxaa lasameeyaa marka qaybaha kale ee jirka ay dhibaato qabaan. Tusaale ahaan, haddii qofka uu qabo xiritaan ku dhaca calooshiisa yar midaas oo ay sabab u tahay waran, dhakhtarka qaliinka wuxuu keenayaa qayb kamid ah caloosha weyn derbiga caloosha ee furan. Midaan waxaa lagu magacaabaa colostomy.

Tixgelinada



Bacda Ostomy

Sidoo kale waa suurtogal in caloosha lagu sameeyo meel furan, lagu magacaaboo caloosha "gastrostomy", gaar ahaan marka uu qofku dhibaato ku qabo liqida ama furitaan lagu sameeyo kaadi haysta, lagu magacaaboo urostomy. Ostomy waxay noqon kartaa mid kumeel gaar ama joogto ah.

Meesha duleelka lagu sameeyo waxaa lagu magacaabaa "stoma." Waxyaabaha dibada loo saaro ee caloosha iyo kaadi haysta waxaa eber looga dhigi karaa tooska stoma ee kujira bacda. Waxaa dhici karta laguugu wareejiyo hawsha aad ku caawinaysid macamiilkha qaar kamid ah ama dhammaan daryeekooda stoma.

Macamiilkha wuxuu noqon karaa mid xasaasiyad ku qaba ama ka xishooda arinta ku saabsan ostomy, gaar ahaan haddii ay tahay mid illaa iyo xad cusub. Waa muhiim in daryeel bixiyaha uusan ka bixinin wax faalo ah haddii kale waxay ka dhigaysaa macamiilkha in uu u maleeyo in aysan fecnayn in lagu caawiyo daryeekooda ostomy.

Qaybtan waxay sharxi doontaa isbedelka ku dhaca bacda colostomy. Bacda waa in la bedelaa marka ay seddex-melloodkeeda illaa barkeeda-buuxsamo si looga hortago in uu maqaarka kusoo jiidmo agagaarka stoma.

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

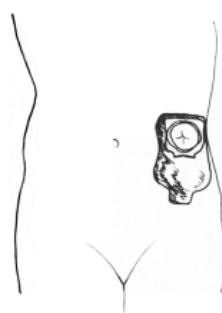
- Kala hadal macamiilkha waxyaabaha ku saabsan hawsha. Fiiri meesha ay jecelyhiin in lagu sameeyo daryeekha ostomy. Inta baddan waxaa fudud in lagu sameeyo gudaha musqusha.
- Iska hubso in aad siisid macamiilkha khususiyad marka daryeekha la sameeyo.
- Weydii macamiilkha sida ay xaaladiisu tahay, xadid wax kasta oo isbedel ah oo uu la kumayo.

Hab-socodka
hawsha: Quudinta
Caloosha



Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Haddii wareejin loo baahanyahay, raac tilmaamaha wareejinta.
- Diyaarso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo isla markiibana qalaji.
- Gasho gacmo gashi.



(Waxay kusii soconaysaa bogga xiga)

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.



- Ka saar bacda hore ee colostomy iyo qalabka eliktarooniga ah, ama qalabka kale, dhinaca stoma.
- U tuur bacda sida waafaqsan tilmaamaha kalkaaliyaha wareejinta ama bacda celisa-in ay waxyaabaha ka daataan.
- Si tar-tiib ah ugaga saar wax kasta oo saxaro ah agagaarka stoma mandiilka musquusha. Kadibna ku nadiifi maqaarka agagaarka stoma ah biyo iyo saabuun khafif ah. Ka tag illaa ay qalayl ka noqoto.
- Uga fiiri agagaarka maqaarka iyo stoma meelo furan, cun-cun, guduudasho ama waxyaabo kale sida lagaaga sheegay dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.
- U mari wax kasta oo baamaato ah sida laguugu amray.
- U isticmaal bacda cusub sida lagaaga sheegay dhinaca kalkaaliyaha wareejinta. Waxaa jira tiro noocyoo kaladuwan oo bacooyin ah oo la heli karo, kalkaaliyaha wareejinta wuxuu ku siin doonaa tilmaamaha gaarka ah ee ku qoran dusha bacda uu macamiilku isticmaalo.
- Iska saar gacmo gashiga.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, isla markiibana qalaji.

Tallaabada 4: U qor daryeelka ostomy sida lagaaga amray dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.

Tallaabada 5: Ka fiiri macamiilka wax kasta oo isbedelo ama dhibaatooyin ah.

Nadiifinta Tooska ah ee Qalabka Kaadi Saarista

Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista waa tuubad la geliyo kaadi haysta si loogu shubo kaadida kadibna loo soo saaro. Midaan waxaa lasameeyaa marka uusan qofku awoodin in uu eber ka dhigo kaadi haystiisa ayada oo aan la isticmaalin qalabka kaadi haysta.

Horudhac

Marwalba raac tilmaamaha gaarka ah ee loogu talogalay macamiil kasta oo adiga lagaaga sharxay dhinaca wareejiyaha Kalkaaliyaha ergaynta ee Diiwaangashan (RN).

Tallaabada 1: Qiimee macmiilka.

- La hadal macamiilkha si aad u oggaatid haddii uu fiicanyahay, kadibna xadid wax kasta oo isbedelo ah oo uu la kulmayo.
- U sharax macamiilkha waxa aad samayn doontid. Ka codso macamiilkha in uu kuu sheego haddii uu la kulmayo wax farxad la'aan ah ama haddii ay jiraan waxyaabo uu jecelyahay oo ku saabsan sida aad hawsha u samaysid.

Tallaabada 2: U diyaar garoow hawsha.

- Sii macamiilkha khusuusiyad.
- Dib-u eegis ku samee tilmaamaha wareejinta.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo; isla markiibana qalaji.
- Keenso qalabka lagama maarmaanka ah.
- Gasho gacmo gashi.

Tallaabada 3: Dhamee hawsha.

- Ku caawi macamiilkha in uu u fadhiisto ama u seexdo boos raaxo leh.
- U nadiifi meesha dabada ah ama dhammaadka xubinka taranka raga sida lagaaga soo sheegay dhinaca kalkaaliyaha wareejinta.
- Ogsoonooow meesha daloolka ah ee kaadi mareenka.
- Mari kaadi mareenka saliid u samaysan biyo oo kale sida jeelka KY.
- Geli qalabka kaadi saarita daloolka kaadi mareenka iyo gudaha kaadi haysta. Midaan waxay noqon kartaa ku dhowaadkii 9 inji oo nimanka ah iyo $2 \frac{1}{2}$ illaa 3 inji oo dumarka ah. Waxaad oggaan doontaa in aad ku jirtid kaadi haysta marka ay kaadidu biloowdo in ay kasoo baxdo dhammaadka qalabka kaadi saarista.
- Ka codso macamiilkha in uu u neefsado si tar-tiib ah oona qoto dheer. Midaan waxay ku caawinaysaa in kaadi haysta ay u furanto si raaxo leh. Waxaa khasab kugu ah in aad isticmaashid cadaadis taabasho khafif ah marka aad gelinaysid qalabka kaadi saarista.
- Ku hay qalabka kaadi saarista meesha illaa ay kaadidu ka istaagto oo aysan soo bixin.
- Soo saar qalabka kaadi saarista
- Nadiifi oona qalaji meesha dabada.

Tallaabada 4: U qor hawsha kaadi saarista sida waafaqsan tilmaamaha wareejiyaha kalkaaliyaha ergaynta ee diiwaangashan (RN).

Tallaabada 5: Uga fiiri macamiilkha wax kasta oo dhibaatooyin ah sida uu kuugu sheegay kalkaaliyaha wareejinta.

Hab-socodka hawsha: Nadiifinta tooska ah ee qalabka kaadi saarista



